A testnevelés tanítása

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 4

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Lovas Albert felvétele

TARTALOM

Zsakay Kálmán: A 14—18 éves középiskolai tanulók pszichomotoros fejlődését befolyásoló tényezők 1

Machalik József: A középiskolás torna anyagról 3

Csajka Imre: Az alsó tagozat Testnevelés teljesítményfüzete 13

Kovács Lukácsné: Néhány szó az úszásoktatásról 15

Testnevelési Munkaközösség, Békéscsaba: A szomatikus képzés és a kiválasztás 18

Gyógytestnevelés 21

Ötletek, újdonságok 22

Szakterületünk tudományos életéből 25

Sport és nyelv 25

Könyvismertetés 26

Folyóiratszemle 32

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, OPI, Bp.; *Bognár István* tanár, Felcsut; *Csajka Imre* főisk. adjunktus, Sárospatak; *dr. Csider Tibor* tud. kutató, Budapest *Harmath József* tanár, Bp. *Karóczkay Ottó* tanár, Székesfehérvár; *Katics Kálmán* tanár, Pécs; *Kovács Lukácsné* igazgatóhelyettes, Debrecen; *Machalik József* vez. edző, Bp.; *dr. Nagy György* egy. nár,Bp.; *Nagy Sándor* tanár, OPI. Bp.; *Nagy Tamás* tanár, Bp.; *dr. Nagy Tamás* Egy. docens, Budapest; *Szentgyörgyi Zoltán* egy. testnevelő tanár, Budapest; *Zsakay Kálmán* tanár, Székesfehérvár.

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Burka Endre
Gyenge József
Higl Lászlóné
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor

Várady Géza

Rovatvezetők:
Dr. Andor György
Dr. Csider Tibor
Lovas Albert
Somorjai László
Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó. igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft. — Egyes péld. dányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. szalatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 81.6752 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A 14—18 éves középiskolai tanulók pszichoszomatikus fejlődését befolyásoló tényezők*

ZSAKAY KÁLMÁN

A genetikailag elérhető testi és szellemi hatásokat a külső környezet ingerei, illetve az azokra adott válaszcselekvések következtében az egyén több-kevesebb sikerrel közelítheti meg. A „tabula rasa" elmélet éppoly tarthatatlan, mint az abszolút determináltság elmélete. A nevelésnek, a környezeti ingeregyüttesnek a szerepe óriási, mégis optimális esetben az egyén lehetőségeinek a felső határait csupán megközelítheti, ugyanakkor ellenkező esetben ettől lényegesen elmarad. A testi fejlődés nagyjából a szellemivel halad együtt, de ha a környezet egyoldalúan hat valamely irányba, akkor ez az egyén fejlettségén is nyomot hagy (lásd a testileg fejletlen „éltanuló", vagy a sportteljesítmény-centrikusan nevelt sportoló helytelenül általánosított eseteit).

Az egyedfejlődés folyamán nem lehet túlbecsülni a hat, majd a tizennégy éves korig tartó hatásokat. Tizennégy éves korban a középiskolákba olyan ifjak kerülnek, akik mind a pszichikum, mind a testi fejlettség területén jelentős örökséggel rendelkeznek. A középiskolai tanárok elsőrendű feladata az állapot felmérése és a hibák lehetőség szerinti javítása, a továbbfejlődés biztosítása. A testnevelési óra, a tanórán kívüli és az iskolán kívüli sport komoly eszköze ennek a munkának.

Vizsgálataink és felméréseink alapján megállapítottuk, hogy az iskolánkba kerülő tanulók a test külső jegyei (antropometriai adatok) alapján nem térnek el korosztályuk standard értékeitől. A különböző mutatók 0,3—2,7%-os eltérései az átlagtól a vizsgálati személyek viszonylag kis számából erednek (n=210). Ugyanakkor, amikor a teljesítményeket mértük, már lényeges elmaradást tapasztaltunk. Különösen szembetűnő volt a mozgásos cselekvések (mozgásismeret, ügyességi gyakorlatok) és a hosszú távú (aerob) állóképesség alacsony szintje. Mindkettő a korábbi évek testnevelésének és sportjának hiányosságaira mutat rá. Ha a városból és nagyobb községekből jött tanulók csoportját külön összevetettük a kisebb településekről jövőkével, akkor a mozgáskoordinációs gyakorlatok terén a városiaknál mutatkozott javulás, szemben az állóképességgel, amelyben a másik csoport ért el jobb eredményt. Ez nagyjából megfelel a mindennapi tapasztalatnak.

A különböző képességek maximumra való fejleszthetőségének megvannak az adekvát életkorai, az ún. szenzibilis periódusok. Amennyiben ezekben az időszakokban az adott képesség fejlesztését elmulasztjuk, olyan hibát követünk el, amelyet a későbbiekben csak igen kis mértékben lehet javítani. Az említett aerob állóképesség fejlesztésének leghatásosabb időszaka 8—14 év közé esik. 14 éves kor után ennek a képességnek a szervi háttere nem tud kialakulni olyan mértékben az ingerhatások reakciójaként, mert többé-kevésbé befejeződik a keringési-légzési és endokrin funkciók fejlődése, új capillárisok kialakulása csak korlátozottan történhet. A rendszeres, kitartó futásokkal javul ugyan az aerob állóképesség, emelkedik a teljesítmény, azonban ez nagyobbrészt az energiafelhasználás gazdaságosabbá válásának a következménye. Ezt igazolják vizsgálataink ide vágó adatai is. Azok az ifjak, akik 14 éves korukban a legjobbaknak bizonyultak a hosszútávú futásokban, ezt a teljesítményüket később lényegesen növelni tudták, még akkor is, ha a versenyszerű edzésekre nem tudtuk bevonni őket — az eredmény pusztán a testnevelési órán és a tanórán kívüli foglalkozásokon végzett edzés hatására következett. Ezek a tanulók hosszabb kihagyások — iskolai szünetek, betegség, stb. — után sokkal hamarabb behozták lemaradásukat, és érték el korábbi színvonalukat, mint társaik. A másik csoport tagjai, akik gyengének indultak már 14 éves korukban, egy-egy ilyen kihagyás után visszaestek az eredeti gyenge szintre, és nehezebben zárkóztak fel saját, legjobb eredményükhöz. Ez

* Szegeden, a Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság vándorgyűlésén elhangzott előadás, 1980. június 30-án.

utóbbi csoport — ezek közül most csak azokról van szó, akik komolyan teljesítették a futásfeladatokat — kisebb mértékben javult 18 éves korára a 14 éveshez viszonyítva százalékosan is, mint az előbb említettek. (Az előbbi 46 fő javulása 14%, míg az utóbbi 75 fő 11% — a közbülső, átlagos csoport 89 tanulójának 20,6%-os volt a javulása 14—18 év között.) Érdekességként lehet megemlíteni, hogy 12 fő a 14—15 év között ugrásszerűen, 24%-ot javult. Ezek feltehetően 14 éves korukban biológiailag fiatalabbak voltak kronológiai életkoruknál.

A mozgáskoordinációs felméréseknél tapasztaltuk, hogy igen kevés azoknak a tanult mozgásoknak a száma, amelyet tanulóink ismertek 14 éves korukban, másrészt ezek végrehajtási színvonala hagyott sok kívánnivalót maga után. Torna és atlétikai — feltételezésünk szerint ismert — mozgásokat mértünk fel. A későbbiekben az új mozgások tanulásakor az alapok hiánya ismét szembetűnik, ezért azután az elsajátítás színvonala gyenge. Az említett vizsgálatokat Székesfehérváron végeztük egy olyan középiskolában, amely országosan iskoláz be, vagyis nagyjából tükrözi a jelenlegi országos helyzetet.

Más fizikai képesség vizsgálatára nem tértünk ki, e kettőt tartottuk fontosnak, mert itt határozza meg lehetőségeinket leginkább az előképzettség. A gyorsaság — bár fejlesztésének legjobb időszaka 8—12 éves korra esik — a legnagyobb mértékben determinált képesség, ezért nehéz következtetni a megelőző oktatás színvonalára. Az erő szenzibilis periódusa pedig a középiskolás évekre esik.

E képességek kifejlesztése jelenti tulajdonképpen a középiskolai testnevelés tartalmát, melyet az érvényben levő tanterv határoz meg. A mozgásanyag elvégzése komoly hatást gyakorol az egyén pszichikumára is. Jelenlegi tudásunk szerint a mozgás tanulását, bevésését a központi idegrendszer más területe látja el, mint a verbális tanulását. Mégis van összefüggés az értelmi szint és a mozgás tanulásának színvonala között. Nemcsak úgy, hogy a részmozdulatok és a teljes mozgás végrehajtásának biomechanikai, logikai menetét a végrehajtás előtt meg kell érteni, de vannak olyan részeredményeink, amelyek azt sejtetik, hogy az értelmes, a problémamegoldó gondolkodás részt vesz a mozgások *végrehajtása alatt* is a tanulási folyamatban. Közismert szakkörökben az a tény is, hogy meghatározott mozgásos cselekvéseket csak meghatározott értelmi szinten lehet megtanítani.

Az összefüggés a pszichikum és a fizikum fejlettségi szintje között abban az értelemben is kimutatható, hogy lényegesen több jó tanulót találhatunk a testileg fejlettebb, erősebb ifjak között, míg fordítva ez úgy igaz, hogy a szellemileg elmaradottak testileg is gyengébbek (Nagy Gy. idézett adatai 1978.). Az értelmesebbek könnyebben győzhetők meg mindkét oldal fejlesztésének szükségességéről, amelytől egy lépés az, hogy eszményképük a harmonikusan fejlett ember legyen.

Három éven keresztül végeztünk kérdőíves felméréseket ugyanazon csoportnál. Bizonyos körülírt mozgásfeladatoknál az előre megadott válaszok közül kellett megjelölniük egyet. A válaszok így hangzottak:

1. Nem szeretem, nem végzem szívesen.
2. Nem szeretem, de tudom, hogy szükséges, ezért végzem.
3. Szeretem és szívesen végzem.

A nehéz és fárasztó erő- és állóképességet fejlesztő gyakorlatoknál az első évben 43% jelölte az 1. választ, majd a harmadik évben ez 24%-ra csökkent. A közepesnél jobb tanulók csoportja már az első évben is csak 12%-ban jelölte az 1. választ, míg a harmadik évben ez csupán 5% volt.

Néhány gondolatot érdemes megemlíteni a felmentések kérdéséről. Egy 1970-ben végzett OTSI felmérés szerint a 19 megyéből 42 164 fő jelentkezett felmentésre, és ebből a sport- és iskolaorvosok 37 041 főt besoroltak valamelyik felmentett kategóriába, 16 991 tanulót teljesen (IV. csoport) felmentettek. E számok a budapesti adatokat nem tartalmazzák. 1970 óta elelt tíz év alatt tapasztalataink szerint lényegesen romlott a helyzet. Elrettentő és sajnálatos kép. Ilyen sok lenne a beteg fiatal, akit még a sokszor gyógyító mozgástól is el kell tiltani, vagy ennyire elrettentő hatásúak volnának a testnevelésórák, hogy a tanulók minden elképzelhető bajt kitalálnak maguknak, csak hogy ne kelljen azokon részt venniök? Bizonyára a kettő között van az igazság. A tanároknak vonzóbbá kellene tenniük az óráikat, míg az orvosoknak valóban csak az indokolt eseteket kellene felmentett kategóriába sorolni.

Nagy a számuk azoknak is, akik csak időlegesen, egy-egy óráról kérnek felmentést. Azokat, akiknek szinte egyetlen testmozgási alkalmuk a testnevelésóra, rendkívül visszaveti a fejlődésben, ha a heti két vagy három óra közül ki-kihagynak egyet. A felmentések kérdése, úgy érezzük, nincs megnyugtatóan tisztázva.

Sok szó esik az egészségkárosító szokásokról. Az említett felmérésen ezzel kapcsolatban is tettünk fel kérdéseket, és mivel a válaszokat név nélkül kértük, valószínű, hogy nagy százalékban őszinték voltak tanítványaink.

Magas a rendszeresen dohányzók százaléka. Tizennégy éves korban a megkérdezettek 27%-a, a 16 évesek 58%-a, míg a 18 éveseknek 67%-a szív el napi öt cigarettánál többet. Az alkoholfogyasztás inkább esetenkénti, sajnálatos azonban, hogy az összes megkérdezettnek csupán 14%-a nyilatkozott úgy, hogy soha nem iszik alkoholtartalmú italt. (Ezek zöme is a 14 évesek közül került ki.)

42% (főleg bejárók és városiak) napi nyolc óránál rendszeresen kevesebbet alszik, 37% pedig heti négy óránál kevesebbet sportol (a heti négy órába a heti három óra kötelező testnevelést is beszámítottuk).

A táplálkozási szokásokban sok az elavult elem. Egy Fejér megyei NEB vizsgálat mutatta ki, hogy az étrend még ott is, ahol ezt orvos ellenőrzi, nem tartalmazza a napi 20% teljes értékű fehérjét, amely pedig a fejlődő szervezet számára optimális arány. Ezzel szemben túlzott a szénhidrát fogyasztása és különösen a téli és tavaszi hónapokban nem kielégítő a vitaminfogyasztás sem.

A középiskolások zöme naponta háromszor étkezik, ebből igen soknál a reggeli és a tízórai egybeesik.

A pszichoszomatikus fejlődést befolyásoló számtalan tényezőből ragadtunk ki néhány, főleg azokat, amelyeket fontosnak érzünk és amelyek jobbításra várnak.

A középiskolások torna anyagáról

MACHALIK JÓZSEF

A cikksorozat harmadik, befejező részeként a gimnázium torna tananyagát tekintem át, amely tulajdonképpen magában foglalja a szakközépiskolák anyagát is.

A gimnázium „...célja, hogy — az általános iskolai nevelés és oktatás eredményeire építve — folytassa..." a megkezdett munkát. A gimnáziumnak azonban figyelembe kell vennie, hogy az „...első osztályba lépő tanulók ... felkészültsége ... jelentősen eltérő. A továbbhaladás ... érdekében ... már az I. osztályban fel kell zárkóztatni ... azokat a tanulókat, akik valamely vonatkozásban lemaradást mutatnak".

A továbbiakban a gimnáziumi tanterv „...nagyobb hangsúlyt helyez a követelményrendszerre. Ez a hangsúlymódosulás is azt fejezi ki, hogy ... nem csupán ismereteket kívánunk közvetíteni ..., hanem kifejleszteni ... a tanulókban az önművelés, önnevelés, önmegvalósítás igényét és képességét".

A tornát a gimnáziumi tanterv — az általános iskola felső tagozatával azonos módon — „...törzsanyagra és kiegészítő anyagra osztja fel...", s a kettő közül „...a törzsanyag feldolgozása kötelező".

A fiúk törzsanyagát
az előkészítő gyakorlatok,
a talaj-,
a szekrényugrás-,
a korlát-,
a gyűrű-,
a nyújtó- (III. osztálytól)
gyakorlat elemei alkotják. E felsorolásból

* Megjegyzés: Az idézett helyek a gimnáziumi nevelés és oktatás tervében találhatók. (Tankönyvkiadó, 1978)

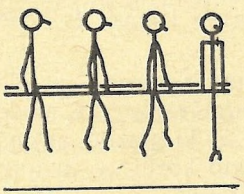
kitűnik, hogy az általános iskola 5—8. osztályához képest a korláttal és a nyújtóval — tehát egy támasz- és egy függőszerrel — bővült az anyag.

Először az egyes szerek lényegét igyekszem feltárni, majd az adott szerre jellemző és döntő alapokat, alapelemeket, ez utóbbiaknál pedig a lényegi mozzanatait. Ezeket az alapokat, ezeket az alapvető elemeket, ezeket a torna tanításának a lényegi mozzanatait úgy sorakoztatom programpontokba, hogy az a középiskolában folyó tornaoktatáshoz segítséget nyújtson.

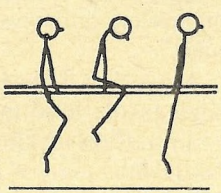
ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

I. osztály

Az előkészítő gyakorlatok fontos szerepet játszanak az eltérő felkészültséget mutató tanulók azonos szintre hozásában. A váll és csípő lazítására a kar és vállöv, illetve a has- és hátizom erősítésére, valamint a lábak rugalmasságának fejlesztésére az általános iskolából már ismert előkészítő gyakorlatokat javaslom. (A testnevelés tanítása, 1981. 2.) Az újonnan belépő szeren, a korláton, mindenekelőtt a helyes támaszhelyzet megtanulását kell előkészíteni (1/*a*, *b* ábra).



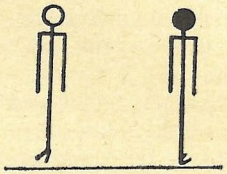
1.a. ábra



1.b. ábra

Mindennapi tapasztalat, hogy tanulóink nem tudják helyesen végrehajtani az alapállást. Pedig „...tornában minden gyakorlatelem — mind a talajon, mind a szereken — az alapállásban jól megtanult testtartásra vezethető vissza", ezért követelmény az, hogy „a tanulók ismerjék és tudják jól a helyes alapállást".

Mit kell tudni az alapállásról? A talptól a fejtetőig nézve az alábbiakat (2. ábra):



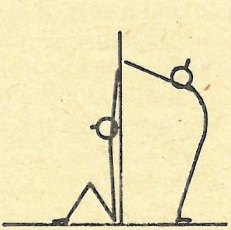
2. ábra

a sarkak összeérnek, a lábfejek nyitottak, a térdek összezártak;
a farizmok össze- és lefelé szorítva;
a has behúzva;
a lapockák alsó csúcsai a gerincoszlop ágyéki szakasza felé le- és összehúzva;
a mellkas emelve, a vállak leeresztve;
a nyak hosszúra megnyújtva és a fej a gerincoszlop meghosszabításában egyenesen tartva;
a könyökök nyújtva;
a tenyerek a combok felé néznek.

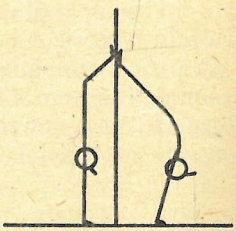
II. osztály

Ebben az osztályban fokozott, speciális előkészítést igényel például

a fejen- és kézenátfordulás elsajátításának megkönnyítése érdekében a hatékony ívképzés (3/*a*, *b* ábra);

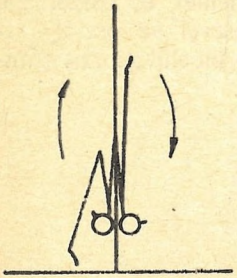


3.a. ábra

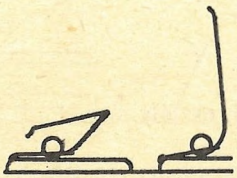


3.b. ábra

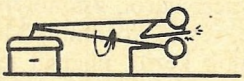
a fejbillenéshez és a fejenátforduláshoz szükséges billenő mozdulat (4/*a*, *b* ábra), valamint a kar, illetve a kézlökés (5. ábra);



4a. ábra

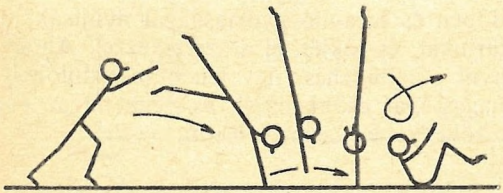


4.b. ábra



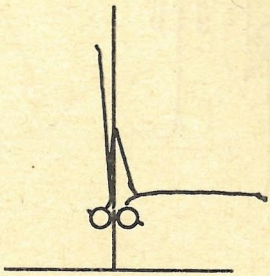
5. ábra

a kézenátforduláshoz szükséges ellökődés (6. ábra);

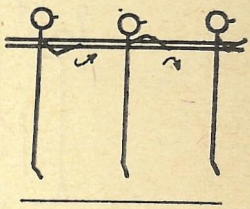


6. ábra

gyűrűhöz a hátsó függőmérleg (7. ábra); korláton a felkarfüggés (8. ábra).



7. ábra

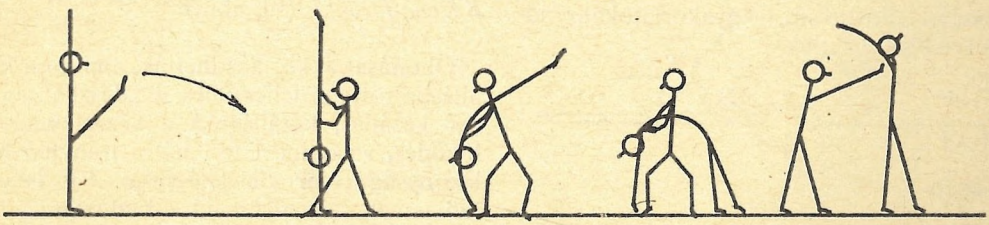


8. ábra

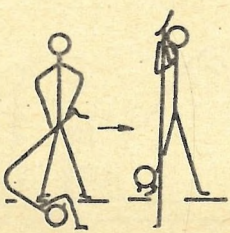
III. osztály

A társ segítségével végrehajtott előre „bógni", a fejen- és kézenátfordulás ívének kialakítását (9. ábra), a hátrakiszúrás társ segítségével pedig a gurulás hátra kézállás felé lényegi mozdulatát igyekszik érzékeltetni (10. ábra).

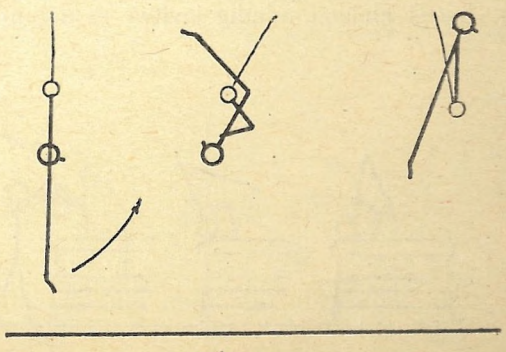
A kelepfelhúzódás támaszba gyűrűn (nyújtón is) (11. ábra) és a húzódás-tolódás támaszba gyűrűn (12. ábra) nemcsak a célirányos erősítést szolgálják itt, hanem azt is tanúsítják, hogy bizonyos gyakorlatelemek az óra előkészítő részében is megtaníthatók, és így a főrészben több idő jut a nehezebb feladatok megoldására.



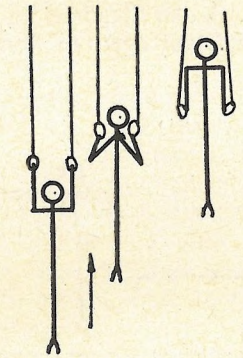
9. ábra



10. ábra



11. ábra



12. ábra

IV. osztály

Az „egyénileg szükséges speciális ... gyakorlatok alkalmazása ... az egyénnek problémát okozó feladatok megoldására" a rendelkezésre álló szűk időkeretben úgy valósítható meg, hogy a kb. azonos hiányosságokkal küzködő tanulókat — például: erőhiány, vagy ízületi kötöttség, vagy téves testhelyzet-érzékelés stb. — egy csoportba osztjuk, és a hiányosságok felszámolása céljából szükséges — a fenti példákat véve alapul: az egyik csoportnál az erősítő, a másiknál a lazító, a harmadiknál a testhelyzet-érzékelést fejlesztő stb. — gyakorlatokat rendszeresen elvégeztetjük.

TALAJ

I. osztály

Feladatunk, hogy igényes munkával — a helyes technikai végrehajtást megkövetelve és a lényegi hibákat mindig javítva — a tantervben felsorolt alapelemek és összefüggő gyakorlatok ismételtetésével az osztály tanulóit a tanév végére körülbelül azonos szintre igyekezzünk felhozni.

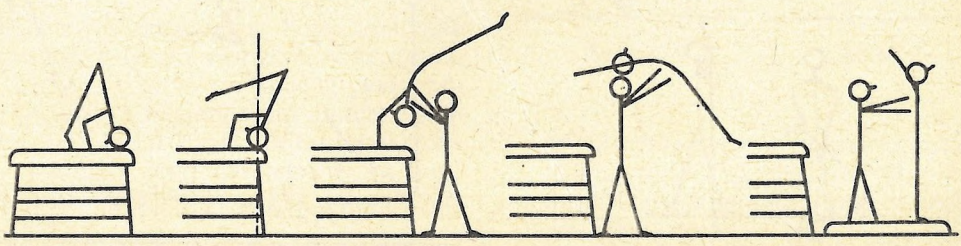
II. osztály

Fejbillenés (13. ábra)

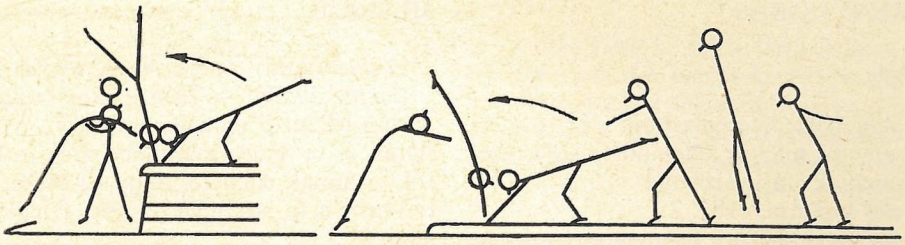
Oktatását magasított helyről (például szekrényről, szivacsbáláról, zsámolyról stb.) mélyebb helyre, segítő közreműködésével kezdjük. A tanulók kezük ujjaival lehetőleg egy vonalba helyezzék le homlokuk fejtető felé eső részét. Nyakizmukat tartsák keményen. A csípőben hajlított testükkel dőljenek túl a függőleges síkon. Amikor úgy érzik, hogy ez az átdőlés már „visszavonhatatlan", akkor lendítsék lábukat villámgyorsan csípőből egészen a talajig, s a csípőnyitással egy időben és hasonló gyorsasággal nyújtsák ki karjukat, és lökjék el a szert kézzel. Ahogy javul a fejbillenés, úgy lehet az indulóhely magasságát csökkenteni, és végül is az érkezőhellyel egy szintbe hozni.

Kézenátfordulás (14. ábra)

Oktatását akkor kezdhetjük, amikor a kézállásba történő fellendülés, a „deszka" egyenes kézállás, kézállásban a kézzel való ellökődés, valamint a test hátra irányuló hajlékonysága már kielégítően jó. Ezt is először emelt szintről, majd a kéztámasz és az érkezés szintjét fokozatosan közelítve egymáshoz, kezdetben segítő közreműködésével gyakoroltassuk.



13. ábra

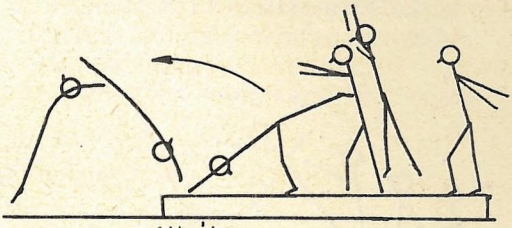


14.a. ábra

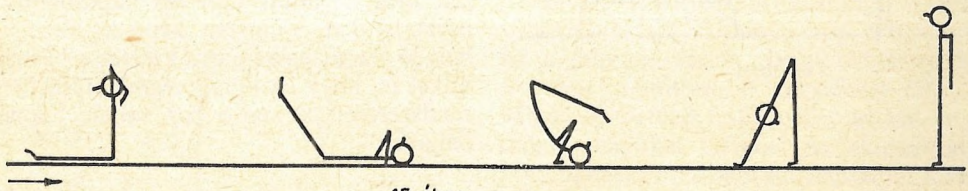
III. osztály

Ülésből gurulás hátra kézállás felé

A gurulást hátra először nyújtott és zárt térdekkel állásba kell végrehajtani (15. ábra), majd a hátra „kiszúrást" követőleg egyre magasabb lebegőtámasz elérésére kell törekedni (16. ábra).



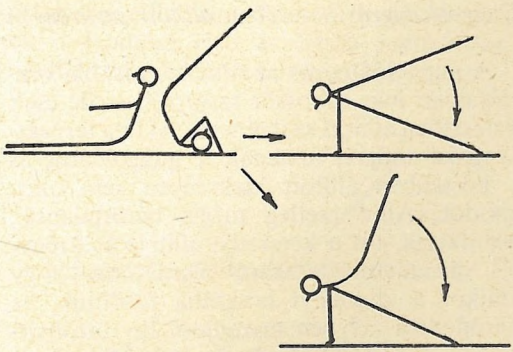
14.b. ábra



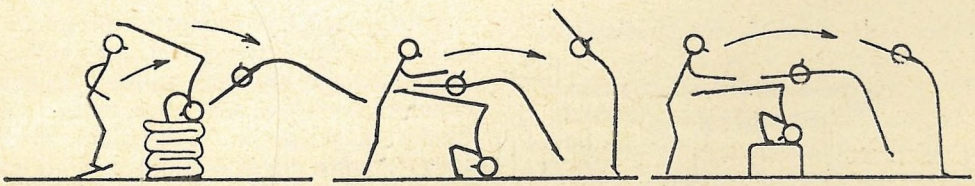
15. ábra

Fejenátfordulás (17. ábra)

A fejbillenéstől annyiban különbözik, hogy az indulás állásból történik.



16. ábra



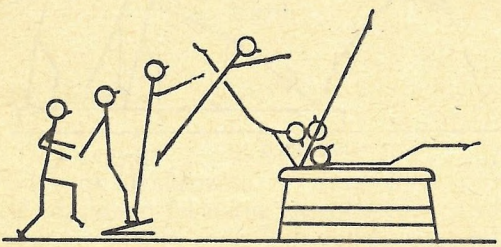
17. ábra

SZEKRÉNYUGRÁS

I. osztály

A felguggolás-leterpesztésről és a terpeszátugrásról már az általános iskolás torna anyagának tárgyalásánál szó volt. (A testnevelés tanítása, 1981. 2.)

Az ugrószekrényen végrehajtott gurulóátfordulás a támaszugrások első ívének, illetve a lebegőtámasz magasságának növelésében játszik fontos szerepet (18. ábra).

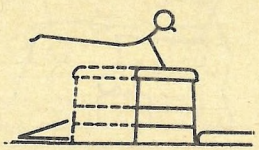


18. ábra

II. osztály

Guggolóátugrás hosszában állított szekrényen

A guggolóátugrás az általános iskola osztályaiban már többször szerepelt — de csak keresztben állított szekrényen. Akik a terpeszátugrást tudják, azoknak a guggolóátugrás a hosszában állított szekrényen sem okoz gondot. Ahol esetleg mégis bátortalanság jelentkezik, ott a keresztbe állított szekrénytől oly távoli deszkáról ugrassunk, hogy amikor a szekrényt hosszába fordítjuk, az ugródeszka helyben maradjon. Így bizonyíthatjuk a félősebbeknek, hogy tulajdonképpen eddig is „hosszában" ugrották át a szekrényt (19. ábra).



19. ábra

III. osztály

A felguggolás a szekrényre, fejenátfordulás a talajra állásba — nem a támaszugrásokat igazán jellemző ugrásforma. Ezért a terpeszugrás és a guggolóátugrás gyakoroltatásáról — annak ellenére, hogy ez évben a tantervben nem szerepel — ne feledkezzünk meg.

IV. osztály

Tapasztalatom szerint a szekrényugrás a tanulók egyik legkedvesebb szere, egyik legkedveltebb foglalatossága akkor, ha képességeiknek és tudásfokuknak megfelelő szekrénymagasságon gyakorolhatnak. Ezért helyes, ha az órákon különböző magasságú ugrószekrényeket alkalmazunk. Ugyanis, inkább alacsonyabb szeren gyakorolva szerezzék meg az adott ugrással kapcsolatos tapasztalatokat, mintsem képességeiket meghaladó szermagasság arra késztesse bármelyiküket is, hogy az ugrás végrehajtása helyett rendszeresen az ugró sor végére „somfordáljanak".

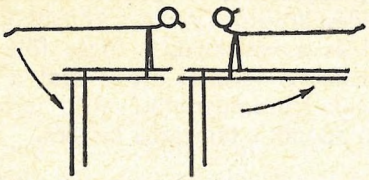
KORLÁT

Úgynevezett támaszszer, ami azt jelenti, hogy gyakorlatelemeinek többsége támaszban végrehajtott. Először tehát a támaszhelyzetet kell jól elsajátítani. Az ezzel kapcsolatos alapkövetelmények megegyeznek az általános iskola 8. osztályában az alacsony gyűrűn végzett támaszkísérleteknél leírtakkal.

I. osztály

Alaplendület támaszban (20. ábra)

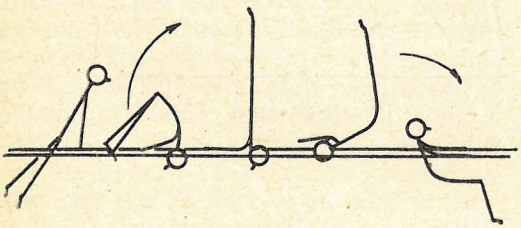
A forgás tengelye azonos a vállakat összekötő szélességi testtengellyel. Az alaplendület végrehajtása közben a vállak nem dülöngélhetnek sem előre, sem hátra, tehát a karok mindig függőlegesek. A csípőből nyújtott test törekedjen elérni — mind az előre, mind a hátlendület végén — a vállak vízszintes síkját.



20. ábra

Terpeszülésből guruló átfordulás előre a felkaron (21. ábra)

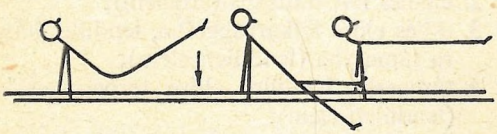
A sikeres végrehajtás feltétele az, hogy az átfordulás alatt a könyökök ne a törzshöz közel, hanem attól távol, a talaj felé legyenek lefeszítve. Így az átfordulás a felkarokon — mint tengely körül — zökkenőmentesen történhet, és a tanítvány nem süllyed le a karfák közé. Ez a könyökszétfeszítés az alapvető feltétele a felkarállásba emelés helyes végrehajtásának is.



21. ábra

Terpeszedzés (22. ábra)

Feszített térdű lábakkal, a fogás helyétől előbbre, a comboknak a karfára ejtésével, kezdetben kicsi, majd egyre növekvő alaplendületből hajtsuk végre.



22. ábra

Összefüggő gyakorlat

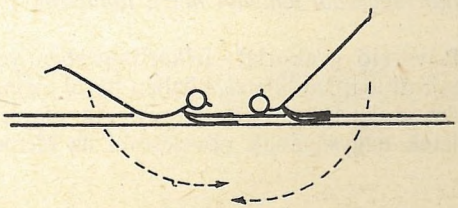
Végrehajtását I. osztályban alacsony korláton javaslom. (A magas korlát bonyodalmakat okoz, mert a felkarfüggéssel való ismerkedés csak a következő tanévben kezdődik.) Példagyakorlat az alacsony korláton:

Mellső harántállás a karfák végénél:
1. ugrás támaszba, alaplendület előre, hátra;
2. alaplendület előre terpeszülésbe;
3. guruló átfordulás előre terpeszülésbe;
4. terpeszedzés;
5. alaplendület hátra, kanyarlati leugrás.

II. osztály

Alaplendület felkarfüggésben (23. ábra)

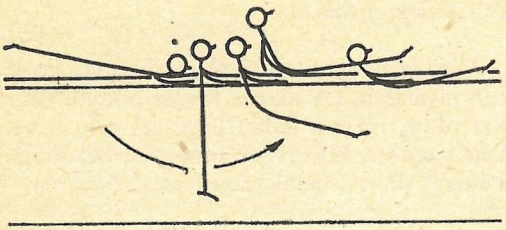
Mielőtt ezt tanítani kezdjük, tanulóink vállövizomzatát alaposan meg kell erősíteni. Ez a feltétele annak, hogy felkarfüggésben — minél nyújtottabb könyékkel és a test vállakból történő lesüllyedése nélkül — meg tudják magukat tartani. Az alaplendületek végrehajtása során sem süllyedhetnek a vállak a karfák szintje alá, és a felkar támasza, valamint a kezek fogása nem csúszkálhat a karfán sem előre, sem hátra. A nyújtott testnek a lendület első és hátsó holtpontján el kell érnie a karfák vízszintes síkját.



23. ábra

Felkarfüggésből fellendülés előre terpeszülésbe

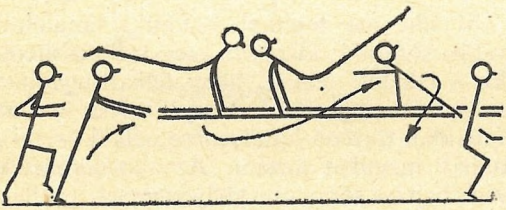
Rávezető gyakorlat: felkarfüggésben végzett alaplendületek közben, elöl emelkedés a karfákról (24. ábra). A karfákról való emelkedést a lábak terpeszülésbe lendítése kövesse.



24. ábra

Leugrás vetődéssel (25. ábra)

Jobbra vetődésnél — például — az előre lendület végén először a bal kéz enged a bal karfáról, és rögtön le is fog a jobb kéz elé a jobb karfára. Csak ezután — a bal kar támaszvételét követően — enged a jobb kéz.

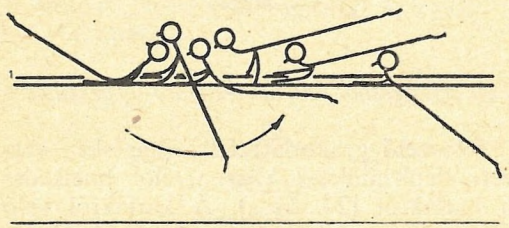


25. ábra

III. osztály

Felkarfüggésből lendület hátra támaszba

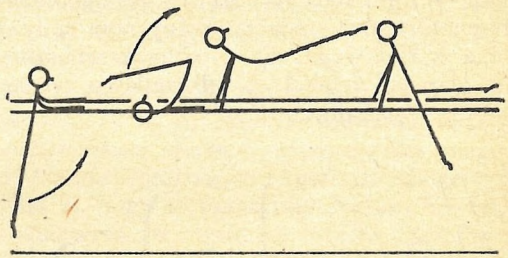
Rávezető gyakorlat: felkarfüggésben végrehajtott alaplendületek közben hátul elemelkedés a karfákról (26. ábra). Az alaplendületek nagyságának növelésével az elemelkedés magassága is növekszik. A megnövelt emelkedést követően pedig, a könyökök nyújtásával és a vállaknak a fogás fölé történő emelésével (semmi esetre sem a kezek fogásának hátracsúsztatásával!) természetszerűen adódik a támaszba kerülés.



26. ábra

Felkarbillenés terpeszülésbe (27. ábra)

Felkarfüggésben lendület előre felkarlebegőtámaszba; innen, a csípőből történő gyors párosláb-fellendítéssel, majd az ezt követő igen erőteljes — a vállak támaszba emelkedését eredményező — nyújtott karral történő karfalenyomással (valamint a lábak terpesztésével) terpeszülésbe érkezés.



27. ábra

Összefüggő gyakorlat

Az összefüggő gyakorlatban a lendületi elemek legyenek túlsúlyban, de korlátozott mértékben beépíthetők tartásos és erőelemek is.

Lássunk egy területi követelmények szerint összeállított példagyakorlatot magaskorláton:

Mellső harántállás a karfák végénél:
1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre terpeszülésbe (lendületi elem);
2. emelés felkarállásba (erőelem);
3. dőlés előre felkarfüggésbe, lendület hátra támaszba (lendületi elem);
4. támaszba lendület előre terpeszpedzés (lendületi elem);
5. lendület hátra, lendület előre és vetődés — tetszés szerinti oldalra — állásba (lendületi elem).

GYŰRŰ

I. osztály

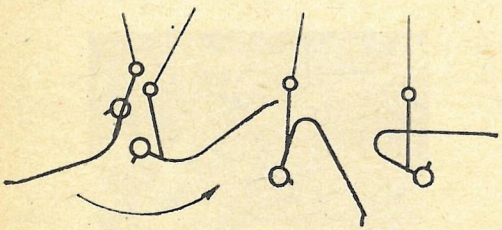
Az első osztályban szereplő gyakorlatelemekről már az általános iskola felső tagozatában volt szó, így az alaplendületről is, amihez két fontos tudnivalót fűznek még:

- az alaplendület forgástengelye a gyűrűkötelek felfüggesztési pontjain megy keresztül(!);
- az alaplendületek végrehajtása közben a nyújtott test törekedjék elérni a gyűrűkarikák vízszintes síkját.

II. osztály

Vállátfordulás előre (28. ábra)

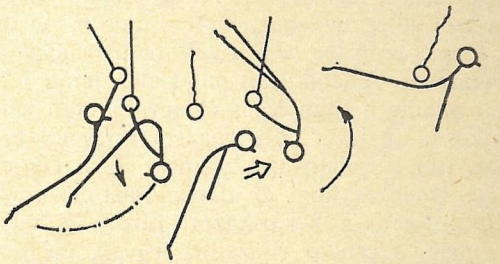
Ha az alaplendület jó magas, és ha az általános iskolai gyakorlatokkal „előtanulmányokat" végeztetünk, akkor ennek a gyakorlatelemnek elsajátítása különösebb nehézséget nem okoz. Az egyébként mindig párhuzamos karokkal végrehajtott alaplendület a vállátfordulás előtt úgy módosul, hogy a hátralendületnél — a függőleges elhagyása után — a karok fokozatosan távolodnak egymástól, s a lendület végén csípőben hajlított — fejlettebb fokon nyújtott — testtel megtörténik a vállátfordulás előre.



28. ábra

Függésből leterpesztés hátra (29. ábra)

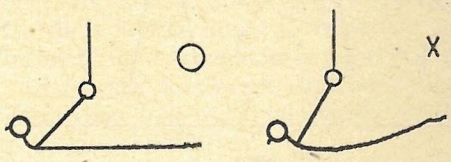
Miután alaplendület közben a test az előre lendületben a függőlegest elhagyja, a terpesztett lábak combjait a karokhoz kell emelni és a gyűrűkarikákat elengedni. (Ennek a leugrásnak a tanulásakor egy biztosító társ mindig legyen a gyűrűnél!) A leterpesztés magasabb fokú végrehajtásakor a terpesztett lábakat egyre magasabbra kell a gyűrűkarikák fölé emelni.



29. ábra

Hátsó függőmérleg

Fontos a helyes és a könnyebb végrehajtás szempontjából a kar és a törzs közötti szög nagyságának jó megválasztása (30. ábra).



30.a. ábra 30.b. ábra

NYÚJTÓ

III. osztály

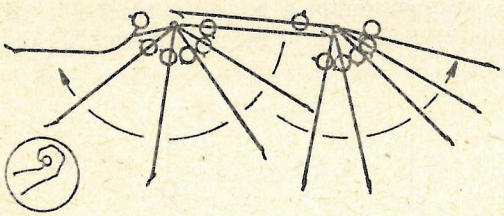
Függőszer, tehát először a helyes függést kell megtanítanunk:

- a nyújtóvason nem teljes marokban, hanem lehetőleg az ujjakon, madárfogással kell függeni;

a fej a karok között elhelyezkedve — a gerincoszlop meghosszabbításaként — egyenes tartású legyen.

Alaplendület (31. ábra)

A függés ismerete után az alaplendület elsajátítása a legfontosabb. Végrehajtási módja lényegileg ugyanaz, mint korláton, de itt a forgás tengelye nem a váll, hanem maga a nyújtóvas. A lendületet mind elöl, mind hátul mindig a függőleges elhagyása után kell fokozni, „hajtani", oly magasra, hogy a nyújtott test a nyújtóvas vízszintes síkját elérje. Igen lényeges, hogy az alaplendület elöl levő holtpontján, a bekarikázott rajzon látható hogyan, a csukló visszatört legyen, mégpedig azért, hogy a visszalendület során a fogás ne forogjon ki tanulóink ujjaiból. Fogásigazítás az alaplendület hátsó holtpontján történhet. Az előre lendület végén a lábfejet, a hátra lendület végén pedig a nyújtóvasat kell látni.



31. ábra

TALAJ, KORLÁT, GYŰRŰ

IV. osztály

Szeretném ismét hangsúlyozni: *az összefüggő gyakorlat a tornászni tudás „summája"*. Lehetőleg tehát mindegyik osztályban, de a IV. osztályban feltétlenül követeljük meg azt, hogy tanulóink „legyenek képesek bemutatni ... a tanult elemekből — lehetőleg önállóan összeállított — olyan gyakorlatot, amelyet egyéni adottságaik érvényesítésével végre tudnak hajtani", törekedvén érvényesíteni a gyakorlatok összeállítására vonatkozó alapvető követelményeket.

Befejező gondolatok

Az általános iskola és a középiskola tornaanyagának áttekintése után megismétlem: a tantervi anyag az általános iskola 1. osztályától a középiskola IV. osztályáig (tehát 12 osztályon keresztül) egységes, egymásra épül.

Ahol az egymásraépültség hiányosnak mutatkozott, ott közbeékeltem a lépcsőfokokat. Tettem ezt a pedagógus módszertani szabadsága címén, s melyre hivatkozva, e helyütt biztatom kollégáimat arra, hogy ahol nekem nem sikerült a legjobb megoldást javasolnom, ott bátran változtassanak legjobb tudásuk, tapasztalatuk, belátásuk szerint.

Ne veszítsék soha szem elől azt az igazságot sem, hogy „a megismerés módja éppen oly mértékben eleme a művelődésnek, mint maga a megismerés anyaga". Tanítványainkat nemcsak az köti le amit, hanem az is, ahogyan tanítunk. A jó tanár megtalálja annak a módját, hogy az évekig állandó tananyagot és az évente változó adottságú tanulók képességeit megfelelő összhangba hozza. Ez a pedagógus művészete, és ennek „...megvalósításához nélkülözhetetlen a pedagógiai módszertani kultúra".

Lovas Albert felvétele

Az alsó tagozat testnevelés teljesítményfüzete

CSAJKA IMRE

Vizsgálódásunk fő területe az alsó tagozatos teljesítményfüzet hasznossága, eredményessége, értékei. Egyik vizsgálati szempontunk annak megállapítása, hogy milyen mértékben, milyen minőségben vezetik (vagy nem vezetik) azt az érdekeltek. Itt a gyerekeken túl a nevelő segítő, igazoló és a szülő ellenőrző, igazoló szerepét, a beírások mennyiségét vizsgáltuk. Másik fontosnak vélt és az előzőekhez szorosan kapcsolódó vizsgálati felületünk a gyerekek és a szülők hozzáállása a füzethez. E kérdéskörnél a füzet ábráit, feladatait is felhasználtuk. Igen érdekes területnek ígérkezett a *motoros próbák* követelményrendszerének figyelemmel kísérése abból a szempontból, hogy mennyiben felelnek meg ezek az értékek a tanulók életkori sajátosságainak.

Módszer

A tanulói, szülői véleményeket kérdőíves, a motoros próbák vizsgálatát statisztikai módszerrel dolgoztuk fel.

Vizsgált anyag

Sárospatak 445 tanulójának teljesítményfüzetét elemeztük, 300 kérdőíven pedig a gyerekek és a szülők véleményét hallgattuk meg.

1. A füzetek vezetéséről

Célja szerint a füzetek vezetése, a feladatok megoldása a gyerek önállóságára épül. A felmérések és az iskolák nevelőinek véleménye alapján úgy látszik, hogy nem minden esetben képesek a gyerekek a füzet vezetésére, főleg az első és második osztályban. Tudatos, meggyőző munkára, „ránevelésre" van szükség, hogy természetessé váljék a füzet olykori igénybevétele, a *saját teljesítmény* értékelésére, a testi fejlődés nyomonkövetésére. A feladatok elméleti megoldásán keresztül ösztönözni kell a gyakorlati *kipróbálásra* és annak „visszakérdezésével", az oktatási folyamatba való beépítésével a hasonló anyagrészek tanítását is elősegíthetjük.

A felmérések szerint az *első osztályosok foglalkoznak a legtöbbet a füzettel.* A gyerekek 92%-a szívesen színezte ki a füzet ábráit, ismerkedett a testnevelés tárgyi feltételeivel. Később, és a többi alsós osztályban már kevesebb az értékelhető bejegyzések száma. Sok füzetben láttuk, hogy a nevelők töltötték ki az egyes részeket, különösen a teljesítményszinteknél.

Az első osztályos feladatok közül például a *„Kinek adsz piros pontot?"* c. feladat figyelmes munkát kíván a gyerekektől, 98%-uk megoldotta a feladatokat. Jó lenne olyan feladat is, amit szobában is el lehet végezni, igaz a második osztályban már van ilyen.

A második osztályosok a *pálcikarajzokat* 82%-ban, a harmadik osztályosok 91%-ban, a negyedik osztályosok 79%-ban töltötték ki. Ebből is látszik, hogy jó ötlet volt az „elméletet" így is közelíteni a gyakorlathoz.

A sportági felmérések kitöltése a harmadik osztályban 64%-os, a talajtorna, a labdavezetés kitöltése 52%-os

A negyedik osztályban a *talajtorna* és az *atlétikus* jellegű anyagrész iránti érdeklődés megnőtt, 91%-os a kitöltés.

Az úszás ábráival általában nagyon keveset foglalkoztak minden osztályban, feltehetőleg a most beindult úszásoktatás nagy hatással lesz e feladatok megismerésére is.

2. A füzetek vezetése

A szülők igazoló, ellenőrző aláírásait vizsgálva megállapítható: 61%-uk ellenőrizte a füzetet, 38%-uk egyáltalán nem nézte meg, többen nem is tudtak róla.

A testnevelés tantárgy rangjával, a tárgyak közti sorrendiségével kapcsolatos vizsgálódások azt mutatják, hogy a szülők korábbi, főleg régi iskolai nevelési hatásaik,

tapasztalataik nagyban befolyásolták a füzetekkel kapcsolatos véleményüket. Sok szülő még ma sem tartja egyenrangúnak a testnevelést a többi tárggyal, e téren szemléleti problémát tapasztalhattunk.

A nevelők nevelésén túl (ideértve a pedagógusképző intézményeket, de saját tantestületünket is) a szülők „nevelése", helyes szemléletének alakítása legyen a tanítónak fontos feladata. Fordítsunk nagyobb gondot a gyerekek testi-mentális egészségére, értessük meg a szülővel, ha gyermeke több időt tölt a szabadban, mozgásos játékokot játszik, sportol, egész életében egészségesebb lesz. A szülők bevallása szerint 61%-uk ellenőrizte a füzeteket, 38%-a nem nézte meg, nem látta. A helytelen szemléletet mutatja a tantárgyak rangsorolása is, ahol általában a matematika és a magyar nyelv áll elől. Erősítheti a testnevelés lebecsülését, hogy a szülők 35%-ának annak idején a testnevelési óra helyett más órát tanítottak. Sajnos ma is tudunk ilyen esetekről. Csak egy szülő írja azt, hogy minden tárgyra egyformán szükség van. A szülők 33%-a szerint kevés a gyermekük szabadideje. Átlagban 2—3 órát töltenek a szabad levegőn, télen ½—1 órát, nagyon kevés. A füzet használatát, a benne levő feladatokat általában helyeslik.

A tanulóknak (150 fő) adott kérdőívek kérdései (a füzet anyagával kapcsolatosak) szerint 89%-uk oldotta meg a feladatokat, vezették a füzetet; közülük önállóan vezette 59%-a, 45%-a kisebb-nagyobb segítséggel oldotta meg a feladatokat.

A szülők érdeklődése, segítsége nem nagy (26%), a gyermekük egyik fő tevékenységi formájával, a játékkal nemigen törődnek. A gyerekek pedig ebben a korban különösen igénylik a mozgásos feladatokat. A gyerekek 79%-a elsősorban a gyakorlati feladatokat kedveli, a füzet is erre motivál, és csak 21%-uk szereti az elméleti feladatot. Ezek a tanulók már most lustábbak a többieknél, nemigen szeretnek mozogni, a testnevelési órát sem szeretik. Intő jel, hogy jóval *igényesebben* kell foglalkozni az alsó tagozatos testneveléssel.

A fiúk szabadidejének eltöltésében a foci, a kinti futkározások a fontosabbak, a lányok általában csendesebbek, a fogócskázás csak a babázás, olvasás, rajz után következik. A kedvenc tárgyak mellett (matematika, magyar nyelv) ott van a testnevelés is, mert „ott nem kell ülni, mint a többi órán". Van „felnőttes" vélemény is: „Sokat mozgunk, a testnevelés edzi a testet és frissít." Tény, hogy nagy a gyermek mozgásigénye, de azt optimálisan kell kielégíteni.

3. A motoros gyakorlatokról

A követelmények megállapítását mérő gyakorlatok:

30 m-es futás (mp);
ugrás feladattal (fordulat nagysága);
kislabdadobás (m);
labdatovábbítás (db).

a) 30 m-es futás

A vizsgált populációnál a 30 m-es futás szintjei (a legmagasabb értékeket nézve) magasak, mert nálunk az átlag a legalacsonyabb szintet is alig haladja meg.

Nézzük meg az adatokat: (mp)

I. o. Lányok: 7,4—6,2 (minimum—maximum)
Átlag: 7,3
II. o. Lányok: 7,7—6,2
Átlag: 7,1
III. o. Lányok: 6,9—5,9
Átlag: 7,0
IV. o. Lányok: 7,0—5,8
Átlag: 6,6

Hasonló a helyzet a fiúknál is. A nevelők szerint Sárospatakon még az „aktív" sportolók számára is túl magas a felső szint. Talán több gyerek jutna sikerélményhez, ha a felső érték csökkenne, vagy mégis jók a szintek, csak igényesebb, szakszerűbb munkát kellene végezni?

Megfigyeltük, hogy az első osztály szintjei a második osztálynál magasabbak:

I. o. Fiúk:	6,9	6,5	6,1	5,8
II. o. Fiúk:	7,2	6,8	6,4	6,0
I. o. Lányok:	7,2	6,8	6,4	6,0
II. o. Lányok:	7,7	7,4	6,9	6,2

b) Ugrás fordulattal

Azt tapasztaltuk, hogy a vizsgált mintánál az átlagszintek jóval meghaladják a minimális szinteket, az alsó szintek tehát számukra általában túl alacsonyak. A negyedik osztályban sok gyerek fordulatának nagysága

egy egész felett van. Az első osztályos lányok legfelső szintje magasabb, mint a második osztályosoké (7,7, ill. 6,8).

A második osztályos fiúk szintje a negyedik osztályosokéval megegyezik.

A gyerekeknek a füzetben egy kör negyedének beszínezésével kell jelölniük a fordulatok nagyságát, a teljesítménylapon ugyanakkor már nyolcadokban van az eredmény. Első és második osztályban a tanulók még nincsenek tisztában a tört fogalmával, így a nevelő segítsége nélkül nem tudják ezt a feladatot megoldani. Az átszámolás még a negyedik osztályban is problémát jelent. Célszerűnek tűnik a jövőben egységes jelölést használni.

c) Kislabdadobás

A vizsgált mintában az átlagok jócskán a legalacsonyabb szint felett vannak, az első osztályban itt is magasabbak a követelmények, mint a második és a harmadik osztályban, a szinteknek jobban kellene tükröznie a várható fejlődést.

I. o. Fiúk:	8	12	20	24
II. o. Fiúk:	7	10	13	16

d) Labdapasszolás

E mérésnél az adatok azt mutatják, hogy nálunk az átlagszintek jóval a legmagasabb szintek felett vannak, sokan a jelölt maximális értékek dupláját is teljesítik.

Összegezés

Sárospatak három általános iskolájában vizsgáltuk a teljesítményfüzeteket. Vizsgálódásunk — úgy véljük — nem volt hiábavaló. Azt láttuk, hogy a füzet bevezetése az említett hiányosságok, ellentmondások ellenére hasznos, ösztönző és helyes szemléletet formáló volt. Reméljük, hogy a már eddig is publikált javaslatokat és más véleményeket is figyelembe véve a teljesítményfüzet hasznos segítője marad a testnevelés elméletének és gyakorlatának.

Néhány szó az úszásoktatásról

KOVÁCS LUKÁCSNÉ

Szerencsés vagyok, hogy 25 éve, a kötelező úszásoktatás megszervezése óta, testnevelőként rendszeresen foglalkozhattam különböző korosztályok úszástanításával Debrecenben. Tapasztalataimról szeretnék beszámolni.

Az 5. osztályos tanulók 16 órás foglalkozásai után a testnevelési 1—2. osztályos gyermekek 90 órás tantervi anyagával, majd az uszodával rendelkező Vénkerti Általános Iskola alsó és felső tagozatos tanulóival a 16+16 órás kiegészítő anyag keretein belül tanítottam úszni. Ez részben szükségmegoldás volt, mert az 1200 főre tervezett iskola a kétezres létszámot (75 tanulócsoport) meghaladó tanulóifjúság részére kevésnek bizonyult. Így lett az uszoda „szükségtornaterem", ahol a képességfejlesztés egy része másfajta közegben történik.

Az uszodát a tanítási szünetek alatt sem pihentetjük. Tanfolyamokat szervezünk lakótelepi, napközis tanulóknak, ha igény van, a környező községek gyermekeinek, asszonyainak, sőt anyukák, apukák közreműködésével 8 hónapostól 3 éves csecsemőknek, kisgyermekeknek is. Főiskolások, középiskolások is „befernek" a tanmedencébe, így meglehetősen széles skálán figyelhettem meg az egyes korosztályok sajátosságait; mikor, milyen úszásnemben legeredményesebb a foglalkozás, melyik korosztálynál milyen módszereket alkalmazzunk.

Megfigyeléseim 8 hónapostól 3 éves korú gyermekeken

Első feladat, hogy vonzóvá, érdekessé tegyük számukra a vizet. Minden új és szokatlan benyomás bizalmatlanná teszi az apró-

ságokat. Ne csak a szülő akarja azt, hogy a gyermeke a vízbe menjen, hanem el kell érni, hogy maga a gyermek vágyódjon a csillogó, csobogó, kellemes melegségbe. A vízben helyezzünk el különböző színes tárgyakat, játékokat, figurákat, labdákat, csónakokat. Legjobb, ha az apró gyermeket az apja vagy az anyja tanítja úszni. Nem kell kiváló úszónak lenni hozzá. Csoportos oktatás esetében nem a gyermeket tanítjuk úszni, hanem a szülőknek magyarázzuk el, hogyan tanítsák gyermekeiket, milyen vízhez szoktató gyakorlatokat végeztessenek velük, hol és hogyan fogják őket biztonságosan, de csak épp annyira, amennyi a legszükségesebb. Nem szabad a vízből kiemelve fogni a gyermeket, mert nemcsak hogy úszni nem tanul meg a levegőben, de meg is fázik. A szülőnek is le kell merülni, ha a gyermeket a vízben való merülésre, közlekedésre akarja szoktatni.

Ügyeljünk arra, hogy milyen a *víz hőmérséklete*. Legalkalmasabb a 29—31 fokos víz, mert ebben jó, kellemes közérzetet biztosítunk a kisgyermekeknek. Intenzív mozgásra kezdetben nem számíthatunk, viszonylag több időt köt le a magyarázat, bemutatás, ezért hűvösebb 26—27 fokos vízben könnyen lehűlnek a gyerekek. Gyakran az ismeretlentől való félelem is előidézi a fázást, vacogást, kék szájszélet.

Az apró gyermek tanulását *sem szabad erőltetni*. Legfontosabb, hogy élvezzék a vizet, fogadják barátjukká azt.

Bízzunk abban, hogy minden gyermek meg fog tanulni úszni. Az igaz, hogy nem mindenkinek azonos időtartam szükséges az úsznitanuláshoz, de előbb-utóbb mindenki elsajátítja az alapfogalmakat.

Jó, ha tudjuk, hogy a *haladás üteme* nem folyamatos. Kisebb gyermekek 2—3 órai egyenletes előrehaladás után látszólag megállnak a tanulásban, gyermekenként változó ideig azonos a tudásszintjük. Ilyenkor nem szabad hogy elfogyjon a türelmünk. Pár óra után újra ugrásszerű fejlődést tapasztalunk.

A második-harmadik osztályos tanulók úszásoktatásánál rendkívül elősegíti az eredményességet az órák egymást követő gyakorisága. Kísérleti megfigyelésem a következő volt:

a) A 2/*a* osztály kiegészítő foglalkozási anyaga úszás volt (16 óra). Az órák gyakorisága kéthetenként egyszer, az úgynevezett „elmaradós", azaz páratlan órákon.

b) A 2/*b* osztály kiegészítő anyaga 16 órában úszás. Az órák gyakorisága hetenként egyszer.

c) A 2/*c* osztály (testnevelési) a kötelező 45 órás foglalkozásból a felmérést a 16. órán végeztem el. Az órák gyakorisága hetenként háromszor.

d) Úszótanfolyam második osztályos tanulók részére (15 alkalommal), mindennap (szombat, vasárnap kivételével). Az órák gyakorisága hetenként ötször.

Felméréseim szerint a legjobb eredményt a *d)* csoport érte el, amíg az *a)* csoport úszástanulás szempontjából szinte eredménytelen. Ezért indokolt, hogy a tanulók úszásfoglalkozásai minél közelebb kerüljenek egymáshoz. Inkább negyedéven keresztül csak úszással foglalkozzunk, mint egész évre elosztva minden harmadik órán.

A negyedik—nyolcadik osztályban az úszástanítás célja az úszásnemek technikájának helyes végrehajtása és csiszolása mellett az általános képességfejlesztés, erőfejlesztés és lazítás. Modern, új iskolánk sajnos nem rendelkezik iskolai testnevelésre alkalmas sportudvarral, így az atlétika oktatásához nincsenek meg a kellő feltételek. Ennek ellenére az atlétikai versenyeken is jó helyezéseket szereznek csapataink, és ez az uszodai gyakorlásnak, az úszásnak köszönhető. Különösen a futásokban, főleg hosszútávon eredményesek a gyerekek.

A középiskolás és főiskolás hallgatók úszóóráin a differenciált foglalkozás széles skálája alkalmazható. Különböző dologi, tárgyi, személyi feltételek közül kerülnek a közép- és felsőoktatási intézményekbe, így aztán az úgynevezett „víziszonyostól" az I. osztályú minősített sportolóig változik a tudásszint. Az ügyesebbek itt képességeiknek megfelelően meghatározott távot úsznak. A kezdő úszóknál a páros tanítási módszer a legcélszerűbb. Ebben a korban az értelmi szint olyan fokon áll, hogy a még úszni nem tudó is segítő partnere társának anélkül, hogy balesetveszélyt vagy kudarcélményt idézne elő.

Nagyon fontosnak tartom, hogy a hallgatók megértsék azt, hogy ők is képesek arra, amire ügyesebb társaik, csak eddig nem került olyan lehetőségek közé, mint ők.

Milyen úszásnemet oktassunk

Úgy tapasztaltam, hogy a legeredményesebb, ha először a gyors-, és hátúszás technikáját sajátíttatjuk el a gyermekekkel.

A *négy—hét* éves gyermek nehezebben tanulja a mellúszás kar- és lábmunkájának egymással ellentétes irányba induló mozdulatait. Gyakran előfordul, hogy a szárazon végzett gyakorlatok közben az első két-három lábtempót belülről kifelé (fordítva) körözve végzi a gyermek. Az életkor előrehaladtával ez a hiba egyre ritkábban fordul elő.

A *második—harmadik osztályban* már nyugodtan oktathatunk mellúszást is eredményesen.

Általában 3 úszásnemet tanítok: gyors-, hát-, majd mellúszást. A gyorsúszás levegővételét megelőzi a hátúszás levegővételének tanítása. Tapasztaltam már olyat is, hogy amelyik gyermek gyorsúszásnál nem tudott megbirkózni a levegővétellel, a mellúszást levegővétellel könnyebben megtanulta.

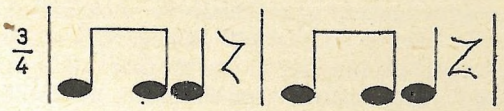
Az úszás ritmusa

Mindhárom úszásnemben rendkívül nagy jelentőséget tulajdonítok a helyes *ritmusnak.* Például: gyorsúszás hármas levegővételnél. Ezt több alkalommal ki is tapsoljuk, vagy pedig hangosan számolják a gyerekek.

Azért tanítok hármas levegővételt, mert így mindkét oldalra gyakorolják a levegővételt, és tüdőkapacitásuk ezzel a formával, időbeosztással áll leginkább arányban, kevésbé fáradnak el a szervezet oxigénadóssága miatt. Hármas levegővételnél a test és a fej hosszabb ideig marad nyugalmi helyzetben, így az egyensúly jobban megtartható, és a tanuló jobban oda tud figyelni a részmozdulatokra.

A gyorsúszás kar- és lábütemének egymáshoz viszonyított sebességét úgy érzékeltetem, hogy a kar- és a lábütemet felváltva, ütemre végeztetem, egymást követően többször ismételtetem. Természetesen a lábütem gyakorlásához háromszor annyi tapsjelzést adok, mint előzőleg a karütemnél.

A mellúszás kar- és lábtempójának is külön-külön ritmusa van, például: a lábütem ritmusa:

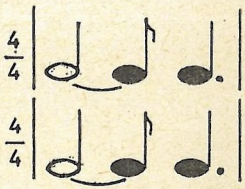


1. kotta

eeegy-ketőő
eeegy-ketőő

A második ütem gyorsított, egy t-vel való kimondásával érzékeltetem, hogy a rúgásnak és a zárásnak erőteljesnek és gyorsnak kell lenni.

A karütemnél: a „húzd meg" vezényszót alkalmazom, így: „Húúú-zd meg!..." Ha kapkodó gyors kartempókkal „túl jól" akarnak úszni, és nem várják és használják ki a siklásnál keletkező sebességet, így számolok:



2. kotta

„eegy — megáll"

Különösen a levegővétel gyakorlásánál fontos a ritmusos oktatás, már a szárazföldi előkészítő gyakorlatoknál is. A levegő kifúvása háromszor hosszabb ideig tartson, mint a belégzés.

Összegzés

A különböző korú tanulók tanításánál a következő, minden korosztályra vonatkozó szempontokat tartom a legfontosabbnak:

1. A bemutatás. A gyermekben egy gondolati képnek kell kialakulni, hogy mit akar csinálni. A parton állva melegítőben is lehet úszást oktatni, de korántsem olyan eredményesen, mintha *érzékelni* tudja a gyermek azt a mozdulatot, amit várnak tőle, hogy ő is végezzen.

2. A részek gyakorlása. A mozdulatoknak részeire bontva kell beidegződni szabályosan, olyannyira, hogy amikor az egész összekapcsolásával van elfoglalva a tanuló, akkor se ferdüljön el más mozdulattá vagy éppen hagyjon ki részeket. (Pl. a levegővétel alatt a lábmunka leáll.)

3. A dicséretről. A sikerélmény biztosítása rendkívül fontos. Bármily apró okot ad rá a gyermek, vegyük észre igyekezetét, legyünk rá büszkék, minden egyes tanítvány minden új tudományán csodálkozzunk el, mintha ő lenne egyedül képes a gyakorlatok végrehajtására: „Jól van!" „Nagyon ügyes vagy!" „Nem is gondoltam, hogy Te már ezt is tudod!" „Ez a csoportom a legügyesebb gyermekek csoportja!" stb. A gyermek kétszeres ambícióval folytatja a gyakorlást.

4. A játékosság, az utánzás legyen egyik fő motiválója a foglalkozásnak. Élményszerűvé kell tenni az órákat, leküzdendő akadályok és feladatok elé állítva a tanulókat, hisz nem csak oktatunk, hanem az úszástanítással egyidőben bátorságra, fegyelmezettségre, kitartásra, szabályok, törvények betartására is neveljük a tanulókat.

A szomatikus képzés és a kiválasztás

TESTNEVELÉSI MUNKAKÖZÖSSÉG,
BÉKÉSCSABA
JÓZSEF ATTILA ÁLTALÁNOS ISKOLA

Elemezve a lányok és fiúk *négykézláb futásban* elért egyéni teljesítményét, azt tapasztaltuk, hogy a cselekvésrendszerek fiziológiailag és minőségileg döntően különböznek egymástól. Így a teljesítményeket befolyásolta a vállöv dinamikus ereje, a lábfeszítők és hajlítók elernyedési és feszülési ideje, valamint a mozdulat gyorsasága és koordináltsága.

A fizikai tulajdonságok a fiúk javára, a koordinációs tulajdonságok a lányok előnyére szólnak.

A hátrafelé futásnál a lábhajlítók és feszítők fejlettségi szintjére, az egyensúlyérzékre, a koordináltságra, illetve a mozgást koordináló apparátus fejlettségi szintjére lehet következtetni.

A nyúlugrásnál az elugrást döntően befolyásolja a lábfeszítők ereje, a mozdulat gyorsasága (felső és alsó lábszár, valamint a talpizmok), az utánaengedést, a talajfogást, a vállöv dinamikus ereje határozza meg — ugyanakkor az ugrás hosszát is befolyásolja. Hosszabb elugrás után erőteljesebb a talajfogás. A mozgást eredményesség szempontjából, a gyors erő dönti el. A tantervi cselekvésrendszer e tulajdonság meglététől függetlenül igen nagy lehetőséget biztosít fejlesztésére.

Mint komplex ügyesítő és erősítő gyakorlatot — a négykézláb futást, hátrafelé futást, nyúlugrást és a fókajárást, a zsámoly feletti szökdelést és a zsámolyra történő fellépés utáni elugrást és talajfogást találtuk a legmegfelelőbbnek.

Tanmenetkészítéskor, az állandó jellegű gyakorlási anyag elrendezésekor nagy mértékben eldönti a foglalkozások hatékonyságát az, hogy mennyi időt, lehetőséget teremtünk ezeknek a feladatoknak a versenyszerű gyakorlására.

A leírt cselekvésrendszerek a vállöv sajátságos erősítésére, a karfeszítők, a mély és felületes hátizmok, és deréktáji izmok célzott gimnasztikával történő erősítésére kiválóan alkalmasak.

A normál és a testnevelési osztályokban a nagy alapozás idején (1—4. évfolyamokban) lényeges, hogy a *cselekvésrendszereket folyamatosan, hosszú ideig alkalmazzuk* a szomatikus képzésben.

Két feladat esetében, *(négykézláb futás,* valamint *hátrafelé futás)* arra a következtetésre jutottunk, hogy az ügyesség a mozgatóapparátus fejlettségétől függ. Azok a gyerekek, akiknél a *ritmus, mozdulatgyorsaság* jó volt, igen rövid idő alatt teljesítették a feladatot. *A hátrafelé futást 70%-ban jobb időegység alatt teljesítették* (ciklikus mozgás, de nem természetes), *mint a négykézláb futást* (ciklikus mozgás és természetes), annak ellenére, hogy általában a négykézláb futást többet gyakorolták, mint a hátrafelé futást.

A négykézláb futásban nyújtott gyengébb teljesítmény a mozgást koordináló központ fejletlenségére is utal.

Az elmúlt tanítási évben több mint 53 zárt és nyitott testnevelési feladatot, tulajdonságot, cselekvésrendszert elemeztünk a tanítás, illetve a korai kiválasztás, esetleg a tehetség ismérveinek kimondása (a testnevelési osztályokba való felvétel) céljából.

A nyúlási szakasz, a testsúly, illetve az említett cselekvésrendszerek korai (eredményes) felismerése érdekében 698 (7, 8, 9, 10 és 11 éves) leány és fiú adatát dolgoztuk fel munkaközösségünkben.

ÖSSZEFOGLALÁS

A választott játékos képességfejlesztő gyakorlatok alkalmasak kiválasztásra, mert a teljesítmények szintje erős összefüggésben van a genetikailag stabil tulajdonságokkal.

Fedett létesítmények esetén versenyszerű foglalkoztatással igen eredményesen motiválhatók a gyerekek.

Versenyszerű körülmények közötti gyakorláskor a mozgatószervek és a mozgásokat koordináló központ igen eredményesen fejlődik.

A szervezetet olyan gazdaságosan lehet átmozgatni, felkészíteni, megalapozni, amely más feladatrendszerekkel hosszadalmas és igen körülményes lenne.

Megfelelő ritmusú zenére végeztetve a feladatokat, gazdaságosan összehangolódik a mozgás, a mozdulatgyorsaság a tanulók egyéni képességei szerint fejlődik (hátrafelé futás, előre négykézláb futás, fókajárás, nyúlugrás, rákjárás, pókjárás, szkippelés stb.).

A hátrafelé futás és a négykézláb futás egyéni teljesítményszintje szoros összefüggésben van a 4., 5., 6. osztályokban mért 30 m-es síkfutóeredménnyel (lányoknál és fiúknál is), tehát ez a két cselekvésrendszer alkalmas a jó mozdulatgyorsasággal rendelkező 6, 7, 8 éves gyermekek kiválasztására.

II.

A felmérések és azok elemzése segített bennünket az új *tantervi anyag* elrendezésében, ahol is figyelembe vettük a különböző korosztályokat, kondícionálást és a mozgáskoordináció szempontjait is. Választ kaptunk arra, hogy melyek a komplex cselekvésrendszerek, korspecifikusan milyen feladatrendszerrel kell felmérni a gyerekeket a motoros intelligencia generális (G), valamint specifikus (S) faktorainak ismeretében.

A képességek korai vizsgálata, feltárása viszonylag nagy biztonsággal előre jelzi a rejtett készséget vagy képességet, a versenysportra való alkalmasságot.

A növekedési szakaszok jellemző fokozatainak megállapítása céljából 345 leány és 353 fiú (7—11 éves gyermekeknél) adatát dolgoztuk fel. Saját iskolánk mérési eredményeit ellenőriztük, összehasonlítottuk Békéscsaba város iskolásainak hasonló korú tanulóiról felvett mintával. Az értékeléseket munkaközösségünk az év folyamán folyamatosan végezte. Véleményünket az alábbiakban összegezzük.

A 7—11 éves gyerekeknél azt az optimális kort kerestük, ahol már kellő biztonsággal megállapítható (korrelációs számítással), hogy a *négykézláb,* valamint a *hátrafelé futás között szignifikancia van.* 8 éves korban a két testnevelési feladat között laza, 55%-os összefüggést találtunk. 9—11 éves korban az egyenes összefüggés a korral nő. 9 éves korban 65%-os, 10 éves korban 78%-os, 11 éves korban lányok és fiúk esetében egyaránt 92%-os a szignifikancia.

9 és 10 éves korban a hátrafelé futás, valamint a 30 m-es síkfutás időeredménye között, 78%-os, illetve 92%-os erős összefüggés van lányok és fiúk egyéni teljesítményszintje között.

Matematikailag és szakmailag ellenőriztük, hogy 6—7 éves korban miért csak laza, vagy éppenséggel közepes a négykézláb, valamint a hátrafelé futás között a korreláció. Az a véleményünk alakult ki a számszerű adatok feldolgozása után, hogy kondícionálisan és élettanilag nincsenek kellőképpen felkészítve a gyerekek, ezért az időeredmények között rendkívül nagy a szórás.

A számszerű eredmények ismeretében összehasonlítottuk az időeredményeket (négykézlábfutást és hátrafeléfutást a 30 m-es síkfutás időeredményével). Tapasztalatunk: mindháromban azoknak a tanulóknak volt kiemelkedő az egyéni teljesítményszintjük, akik a legjobb frekvenciával rendelkeztek.

Munkaközösségünkben egyöntetű vélemény alakult ki, hogy amennyiben a két, illetve három cselekvésrendszer között szoros összefüggés van, akkor a testnevelési osztályokban a 2. évfolyam végén, a 3.-ba lépve, a második és alapvető szűrés viszonylag nagy biztonsággal elvégezhető (sprinterek és ugrók kiválasztására).

A testmagasság, hátrafelé- és négykézlábfutás, valamint a 30 m-es síkfutás egyéni teljesítményszintje között csak matematikai, szakmai összefüggés nincs.

A testmagasság és a 168 m-es síkfutás között viszont 11 éves korban laza, 30%-os összefüggés van.

A testmagasság előre jelzése, valamint a sportág, illetve a versenyszám felé orientálódás között szoros összefüggést találtunk.

Slalomfutással egybekötött pattintott labdavezetés (18 m-es távon oda-vissza) 8-, illetve 10 éves korban, valamint a *30 m-es síkfutás eredményessége között szakmai összefüggés nincs.*

Hasonlóan nem mutatott összefüggést a pattintott labdavezetés a négykézláb-, valamint a hátrafeléfutással sem.

11 éves korban laza, 30%-os összefüggés van a pattintott labdavezetés, valamint a 30 m-es síkfutás egyéni teljesítményszintje között. Statisztikailag ellenőriztük, hogy 8—9—10 éves korban miért nincs összefüggés a két testnevelési feladat között. Az az álláspontunk, hogy *a tantervi cél- és követelményrendszer* alapján kondicionálisan még nem tarthatnak ott a gyerekek (lányok és fiúk), hogy *mérhető összefüggés legyen a két teljesítmény között.*

A gyermekkorban gyakran alkalmazott komplex ügyességi próba alkalmatlan 7—8 éves korban kiválasztásra, mert a lábfeszítők, -hajlítók, tok- és ínszalagok, a mozgáskoordináltság nem teszi lehetővé annak mérését, amire még nem készítettük fel kellőképpen a gyerekeket.

Az a véleményünk, hogy a labdakezelés képessége és készsége könnyebben elsajátítható. Az eredményes műveléséhez szükséges készségeket fokozottabbaan fejlesztenünk kell.

Fontosnak tartjuk annak ismeretét, hogy a testnevelési osztályokban inkább a kondícionálásra kell külön figyelmet fordítani.

Vannak azonban korszakok, amikor konkrétan és kiemelten hangsúlyt kell fektetni a koordináló központ fejlesztésére.

Elsősorban a mozgáskoordináció fejlesztését látjuk célszerűnek többszörösen összetett feladatokkal, a 10—11 éves lányoknál. A hasonló korú fiúk esetében pedig elsődlegesen a kondícionálást.

A 10 éves korban jelentkező első elnőiesedési szakaszban lényegesen magasabbak a lányok, ezzel arányban természetes a testtömeg gyarapodása is. Ez képzési nehézséget okoz, mert nyúlási szakaszuk 10, illetve 11 éves korban erőteljesebb, nincs súlyfelesleg.

A testmagasság a következő testnevelési feladatokkal van összefüggésben:

gyermekkorban (8—9—10 éves) 50%, 79%, 83%-os összefüggés van a hátrafelé futással;

az együttes futóteljesítménnyel (30 m-es és 168 m-es síkfutás együttesen számított teljesítményével) 82%-ban 11 éves lányoknál és fiúknál;

a 168 m-es síkfutás eredményszintjével (9—10—11 éves korban);

négykézlábfutással, laza 27%-os fordított arányosság áll fenn 11 éves lányoknál és fiúknál;

nyúlugrással, laza 30%-os 11 éves lányoknál és fiúknál;

zsámoly feletti szökdeléssel (13 m-es távon) laza, 53%-os összefüggést mutat 11 éves lányoknál és fiúknál.

A csontéletkor sorrendben az alábbi cselekvésrendszerekkel szignifikál: 11-13 és 13 éves aktuálisdecimális korú lányoknál végeztük el a számítást:

— *a motorikumokkal* (ügyesség teljesítményszintjével) 92%-os;
— *nyúlugrással* 88%-os;
— *négykézláb futással* 76%-os az összefüggés.

Ez a biológiai fejlettség törvényszerűségeinek ismeretében természetes a 11 éves korú lányoknál.

A hátrafelé és a négykézláb futás átlagos teljesítményszintje lányoknál (a nyolc vizsgált csoportnál) 3,6 mp, fiúknál 3,84 mp. Az eltérés oka, hogy amíg a hátrafeléfutás technikai alapegységét kevés gyakorlással viszonylag jól sajátították el a tanulók, addig a négykézlábfutás összetettebb feladat, hogy néhányszori gyakorlással kimagasló teljesítményt lehet elérni. Ugyanakkor rendszeres gyakorlása jó általános kondíciót biztosít a vállövnek, ezt 6—10 éves gyermekeknél más cselekvésrendszerrel pótolni nem állt módunkban.

ÖSSZEGEZÉS:

Közel nyolchónapos tapasztalatunk alapján az a véleményünk, hogy a maximális vagy akár a határterhelést is rendkívül szívesen vállalják a gyerekek játékos feladatok megoldásával — versenyszerű körülmények között, mert a játék komplex képességegyüttest alakít ki, nem lehet úgy célozni, hogy ne találjon egy-egy meghatározott képességegyüttest. S mivel sorozatban végeztetjük a feladatrendszereket a képességek-készségek is együttesen fejlődnek, a hatások összegződnek.

A teljesítmény-késztetés kérdése a gyógytestnevelésben

Az érdeklődés felkeltése a pedagógus munkájának legnehezebb feladata. Az érdeklődés megjelenése azonban csak az első lépés a motiváció felé. Bármely tevékenységre csak akkor mondhatjuk, hogy motivált cselekvés, ha meghatározott körülmények között szokásszerűen lezajlik, illetve ha a szóban forgó személy ezeket a feltételeket megteremti, hogy motivált cselekvését végrehajtsa. A feltételeken nemcsak külső, hanem a személyiség belső tulajdonságait is értjük.

A tartós motiváció kialakításánál figyelembe kell venni a személyiség szerkezetét is. Ha motiválni, vagyis „konzerválni" akarunk bizonyos magatartást, akkor a következő feltételeknek kell megfelelni:

a) Az adott feladat feleljen meg a személy képességeinek, mivel csak ekkor képes érzelmileg elfogadni. Ilyenkor válik a törekvés „énközelivé". Ha a feladat meghaladja a képességeket, vagy lényegesen alatta marad, akkor a cél elérése irreálissá, illetve érdektelenné válik.

b) A feladaton belül legyenek különböző fokozatú szintek. A választhatóság megkönnyíti a siker érzésének elérését. Az igényszint kialakulása a gyermek személyiségének bizonyos érettségéhez kapcsolódik. Az egyéni igényszintet több tényező befolyásolja, alakítja:

a feladat során elérhető siker vagy kudarc valószínűsége;
a múltban lezajlott sikerek és kudarcok;
a személyiség tulajdonságai, az önbizalom, a realitás iránti érzék, az egyéni képesség, lehetőség felmérése;
a csoportban, osztályban uralkodó normák.

Gyógytestnevelési foglalkozásokon is megfigyelhető, hogy nagyon *nehéz felkelteni a gyermekek motivációját a rendszeres és főleg intenzív úszás iránt.* Sokszor tapasztalhatjuk, hogy az izomzatot, keringést fejlesztő mozgásszint elérése rendkívül nehéz. A rendszeres, de alacsony szintű úszás alig fejleszti az izomzatot és keringést.

A fenti pszichológiai és élettani tények megfontolása után úgy gondoltam, ha megfelelő szerkezetbe ágyazzuk a feladatokat, akkor jelentős motivációs többlethez juthatunk.

Szerkesztettem egy olyan táblázatot, amelyből minden gyermek képességének, úszástudásának megfelelően kiválaszthat egy-egy feladatot. Ezzel elkerültem például a túl magas vagy túl alacsony követelményből eredő nehézségeket, így a tanulók elérhetik a velük szemben támasztott követelményt.

Az úszásoktatás során mindenki választhat egy feladatot. A kiválasztott feladatot — tapasztalataim szerint — minden gyermek ellenőrzés nélkül is teljesíti. A gyerekek a táblázatból világosan látták, ha tovább akarnak fejlődni, akkor meg kell tanulniuk más úszásnemet is és az intenzívebb terhelés elviselésére is fel kell készülniök, mert a szintidők nem lineárisan növekednek az úszás távjával. Mindenki elé azt a célt tűztem, hogy az iskolai év végére el kell érni a VI. fokozatot (1500 m 40 perc alatt).

Táv	Idő	Úszásnem	Fokozat
300—500 m	20 p	1 úszásnem	I.
500—800 m	20 p	1 úszásnem	II.
800—1200 m	30 p	2 úszásnem	III.
800—1200 m	30 p	3 úszásnem	IV.
1200—1500 m	40 p	1 úszásnem	V.
1500 m	40 p	1 úszásnem	VI.

A fizikai terhelést ilyen szerkezetbe ágyazva lehetővé vált, hogy az ellenőrzésre fordított időt csökkenthettem. Ellenőrzés helyett így az úszás oktatásával tudok foglalkozni.

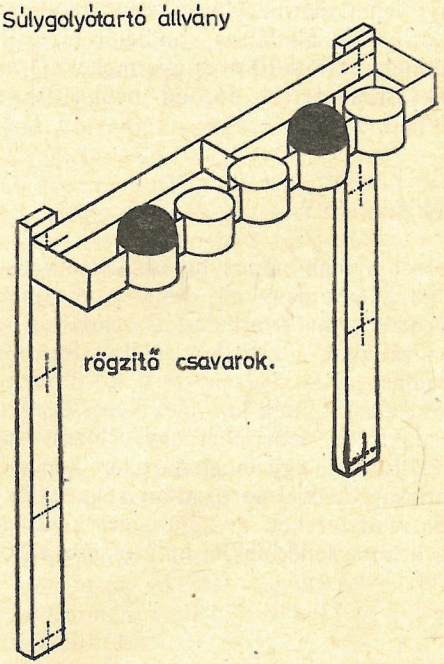
Dr. Csider Tibor

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Súlygolyótartó állvány

A súlygolyó szabadban használt eszköz, így legcélszerűbb, ha a tárolása a foglalkozási helyen van. Ezért is szereltettem iskolámban az álványt a pálya közelébe.

Az állvány biztonságosan falra erősítve, tetszés szerinti polcszámmal használható. A polcok, melyek öt golyó tartására alkalmasak, két függőleges tartóhoz vannak erősítve.



Lényeges, hogy a golyókat tartó kör alakú egységek legalább 10—15 mm-rel legyenek kisebb átmérőjűek a súlygolyónál. Fontos a tartó méretkülönbsége, mert csak így biztosít balesetmentes kezelést. (Jó fogásvétel.) Az állványt négypolcosra készíttettem és tetővel láttam el. Az állványt ne erősítsük túl magasra (mellmagasság), és a biztonság kedvéért minden „polcot" csavarozzunk a falhoz.

Szentgyörgyi Zoltán

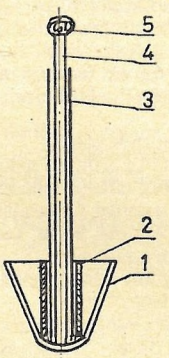
Magasugróállvány termi ugródombhoz

Ma már több általános és középiskolának van. ugródombja, de a szabadtéri állvány és léc használata a belső gyakorlásra egyrészt költséges, másrészt rossz ugrásnál a léc fájdalmas nyomot hagyva fokozatosan félelmet, gátlást alakíthat ki a tanulókban. Természetesen a levert lécek visszahelyezése is a tényleges gyakorlási időt rövidíti. Nem előnyös az állványok elhelyezése sem, mert kiállnak az ugródomb síkjából, a nekifutást zavarják.

Az ugróléc problémája elvileg a gumizsinór (pertligumi) alkalmazásával már megoldott, csak éppen az állványokra nem tudjuk kifeszíteni, és alkalmazása körülményes. Ezért is kerestem olyan állványmegoldást, mellyel a már említett nehézségek kiküszöbölhetők.

Az állvány ismertetése

Az állvány egy tartólapból és két különálló alumínium csőből áll. A tartólapot egy 3—5 mm vastag, 50 cm élhosszúságú egyenlő oldalú háromszögű laposvas alkotja, melynek lekerekített egyik sarkára függőlegesen egy 15 mm belső átmérőjű vascső van hegesztve. Ebben egy könnyen becsúsztatható, 60 cm hosszú alumínium cső helyezkedik el. Tulajdonképpen ez az állvány állórésze. A mozgó, állítható, 70 cm hosszú, vékonyabb alumínium csövet ebbe az állórészbe helyezzük, melynek végében egy fadugó van, ami a zsinórok felerősítésére szolgál. (1. ábra)

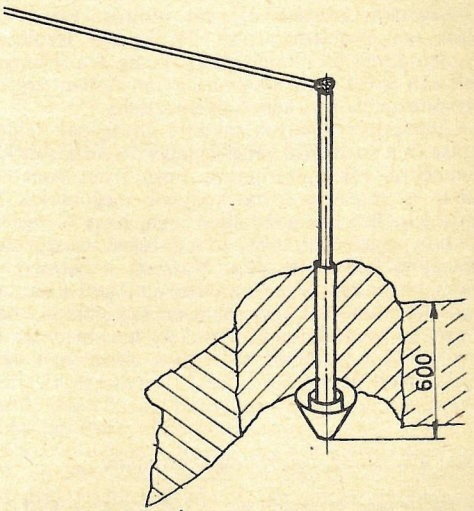


Jelölések:

1 vaslap
2 vascső
3 behelyezhető tartócső
4 mozgatható cső
5 fadugó

1. ábra

Használatnál az állvány talpát az ugródomb alá helyezzük (a függőleges tartócsövek érintik az oldalfalat), és az egymásba csúsztatott csövek alaphelyzetében a fadugóra akasztjuk a gumizsinórt. Majd a mozgatható, vékony csöveket a kívánt magasságba húzzuk. (2. ábra)



2. ábra

Az ugrószőnyeg, mivel súlyával „rugalmasan" tartja az állványt, ezért a gumizsinór a mozgatható csövet befele húzza, és így a vékonyabb cső a szélesebb tartócső belső falához feszül. Következésképpen önmagát rögzíti. A gumizsinór magassága így kihúzással nemcsak egyszerűen változtatható, hanem gátlószegek, csavarok nélkül a magasságot önmaga tartja. A zsinór a leverésnél csak jobban megfeszül, így a beállított zsinórmagasság állandóan megmarad. Célszerű, ha a mozgó csőre cm-jelzéseket festünk, mert így a beállítás könnyebb, a magasság pedig ellenőrizhető.

A méretekből magától értetődően adódik, hogy az így beállított maximális magasság kb. 130 cm lehet. Amennyiben ennél többre vagy kevesebbre van szükségünk, a mozgó vagy álló csövet hosszabbra vagy rövidebbre cseréljük.

Az állványt a IX. ker.-i Telepy utcai általános iskolában próbáltam ki, s alkalmazását csak ajánlani tudom.

Nagy Tamás

Korlát mászórudakból

Iskolai testnevelésünkben a testgyakorlati ágak eredményes oktatásának előfeltétele, hogy minél több eszköz álljon a testnevelők rendelkezésére.

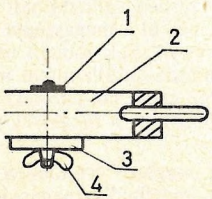
A korlátgyakorlatok alkalmazásának igényét a legnehezebb kielégíteni.

Maga a tornaszer sem olcsó, nehéz, körülményes a mozgatása, kezelése és nem utolsósorban a tárolása sem problémamentes. Jó, ha egy iskolában egyetlen darab áll rendelkezésre, pedig a tornaanyag tanításán kívül igen alkalmas a támaszban végzett helyváltoztatásokra, képességfejlesztésre.

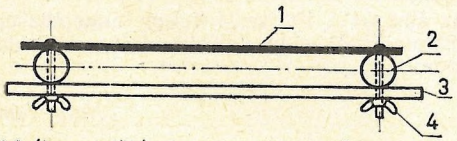
A tagozatos osztályok tantervi anyagának feldolgozása és a sokoldalú képességfejlesztés fokozott követelményei rákényszerítettek, hogy ilyen vonatkozásban is keressem a hatékonyabb megoldások lehetőségeit. Ezért is gondoltam arra, hogy a régebbi időkből megmaradt több, jó minőségű mászórudat használom fel erre a célra. Nyugodt lelkiismerettel tettem, hiszen már régen csak két rúd lógott a bordásfalak előtt. A többit nemcsak azért szereltük le, mert zavarta a bordásfal-gyakorlatokat, hanem azért is, mert a rúdon való mászás éppen az intenzív lábmunka miatt nem a kar „húzó" izmait erősíti.

A szer elkészítése, ismertetése, használata

Elfekvő mászórúdjainkból 2-2 db-ot a végétől 12-cm-re átfurtam, majd egy 80 cm hosszú és 8—9 cm széles, 2 cm vastag keményfa lécre erősítettem. A rúd hossztengelye körüli rögzítése végett a rudakra egy 60 cm hosszú, 2,5 cm széles és 5 mm vastag laposvasat helyeztem. (1. és 2. ábra) Így az alsó keményfa léc és a felső leszorító laposvas közé került a mászórúd, melyet 6 mm vastag és 9 cm hosszú kapupántcsavarokkal és szárnyasanyákkal építettünk össze. (A szárnyasanyák alá alátét.)



1. ábra

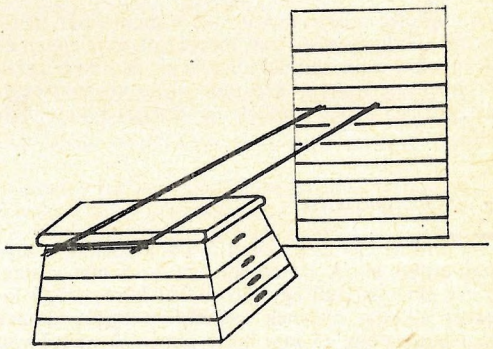


1-2 ábra jelölései;
1 leszorító laposvas
2 mászorúd
3 keményfa léc
4 szárnyasanya

2. ábra

Lényeges volt, hogy az eszközt több korosztály alkalmazhassa, így gondoltam a karfák távolságának változtathatóságára. Ezért a keményfa lécen és a felső laposvason a középtől jobbra és balra 22,5, 25 és 27,5 cm-re lyukakat fúrtam. Ha kisebb tanulók használják a szert, könnyen lehet a karfákat a közelebbi, ha nagyobbak, akkor a távolabbi lyukakba állítani.

A karfák egyik végét a szekrényekre, másik végét a megfelelő magasságú bordásfalra helyeztem (a merevítő lécek lefele). (3. ábra) Mivel a merevítő léc azonos hosszúságú a bordásfal szélességével, és hátulról ráfekszik a bordásfal fokára, így nemcsak az oldalirányú elmozdulás, hanem az előre történő kicsúszás is gátolt.



3. ábra

Amennyiben a rudak túl hajlékonyak, vagy a terheléstől oldalirányba erősen kinyomódnak, akkor célszerű a tanulóknak a gyakorlatokat a végek közelében végezni. A korlát hossza egyszerűen úgy is lerövidíthető, ha a szekrény felőli részeken a furatokat akár egy méterrel is beljebb fúrjuk.

Természetesen az ilyen korlát nem alkalmas versenygyakorlatok végzésére, és magától értetődően a karfák végén végzett gyakorlásra sem. Véleményem szerint azonban a testnevelési tagozatos általános és középiskolai osztályok tantervi anyaga e szer segítségével szinte kivétel nélkül elsajátítható.

Például:
- alaplendület támaszban;
- terpeszülésből gurulóátfordulás előre;
- terpeszülésből emelés felkarállásba;
- támaszból lendület felkarállásba;
- támaszból lendület előre, vetődési leugras;
- támaszból lendület hátra, kanyarlati leugrás;
- felkar-lebegőtámaszból felkarbillenés;
- a „bukóbillenés" stb.

Az egyszerű technológiával barkácsolható szer minden előnyét úgy vélem felesleges ismertetni, hiszen a rudak a szétcsavarozás után továbbra is használhatók és könnyen tárolhatók.

Külön öröm volt számomra, hogy iskolánkban rendezett testnevelő tanári továbbképzésen a rudak már ismertetett alkalmazását bemutathattam, és a kollegáktól kapott bíztató szavak is hozzásegítettek, hogy ötletemet közzétegyem. Most is volt módom tapasztalni, hogy az állandóan jobbat kereső kollegákat mennyire érdeklik az új eszközök és gyakorlási lehetőségek.

Harmath József

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Tudományos diákköri ülésszak Sárospatakon

Áprilisban Sárospatak adott otthont a testneveléstudományi diákkörökben dolgozó hallgatók kutatási beszámolóinak. A közel fél évezredes, ősi kollégium — a jelenlegi Tanítóképző Főiskola — vezetősége, tanári kara, dolgozói és hallgatói, egyszóval mindazok, akik a szervezésben és rendezésben részt vettek, alaposan feladták a leckét a következő ülésszak szervezőinek.

A résztvevők — és ez a környezet hatásának javára is írható — igyekeztek méltónak lenni az ősi hagyományokhoz, ezt színvonalas beszámolóik is bizonyították.

A kutatások nagy területet fogtak át, azaz jól tükrözték a fejlődő testneveléstudomány eklektikus jellegét. Bár nem könnyű feladat, mégis megpróbáljuk az elhangzott előadásokat csoportosítani tartalmuk szerint:

1. Az iskolai testnevelés tartalmát képező sportágakban végzett módszertani kutatások. A tanulási teljesítményt befolyásoló tényezők elemzése a különböző életkorú tanulóknál.
2. A kreativitás és fejlesztési lehetősége a motoros tanulás és teljesítmény folyamatában.
3. A személyi tényezők befolyása a társas kapcsolatok kialakítására és ennek hatása a csapatsportokban végzett teljesítményre.

E kategorizálás azt mutatja, hogy az „új nemzedék" problémalátása igen jó. Kutatásmódszertani felkészültségük igényes színvonalat és újszerű törekvéseket tartalmaz.

Értékes előadásokat hallhattunk olyan hallgatóktól, akik ezzel tanúbizonyságot tettek arról, hogy jó tanár, és kreatív tulajdonságokkal rendelkező kutató válik majd belőlük.

Ami ma elég, az holnapra már kevés lesz, ezt tudomásul kell vennünk nekünk, a jelent építő tanároknak. Olyan tudással, alkotó gondolkodásmóddal kell felruháznunk a ránk bízott utódokat, hogy képesek legyenek túlhaladni bennünket. Amennyiben ez megvalósul, elmondhatjuk, hogy tevékenységünk nem volt hiábavaló. E megvalósulás másik tényezője azonban a tehetséges és szorgalmas utód.

A látottak és hallottak alapján — s ez nagyon fontos — ennek sem vagyunk híjával, mert a nyomunkba lépő nemzedék tudja és akarja is továbbfejleszteni azt, amire mi — a jelen, és talán kissé már a múlt tanárai — az életünket tettük fel: a testneveléstudományt.

dr. Nagy György

SPORT ÉS NYELV

Tusázzunk vagy próbázzunk?

A hivatalos sportnyelvben elég sok a félreérthető, nyelvileg helytelen szó. Meggyőződhetünk erről a sportújságírók, riporterek aktuális tudósításaiból, de sok szó esett a témáról e folyóiratban is. Vigyázni kell tehát a gyakorlati életben, a testnevelési órákon, hogy a tanulók minél kevesebb helytelen kifejezést ismerjenek meg, sajátítsanak el. Ha pedig a jelenleg használatos sportnyelv kifejezése finomításra szorul, akkor kötelességünk is finomítani. Az alábbiakban egy ilyen példáról lesz szó.

Egy őszi napon a rossz idő miatt kénytelenek voltunk elméleti órát tartani. A testnevelési füzet kitöltésével foglalatoskodtunk, de szóba kerültek az élsport aktuális eseményei is. Az atlétikával kapcsolatos ismétlésnél megkérdeztem, hogy mi tartozik a háromtusa, a négytusa és az öttusa versenyszámai közé. A tanulók helyesen válaszoltak, de az atlétikai öttusa versenyszámainál az egyik tanuló a modern pentatlon versenyszámait sorolta fel. Természetesen azonnal tisztáztuk, hogy nem tévedett, csak sportnyelvünk egyik helytelenségét kellene kiküszöbölnünk. Abban maradtunk, hogy a lovaglás, a vívás, lövészet, úszás és futás versenyágakból álló sportágat, a pentatlont továbbra is öttusának hívjuk, az atlétikában viszont a tusa helyett a próba szót honosítjuk meg.

Mivel a felnőtt férfi atléták tízpróbában, a nők ötpróbában (ma már hétpróbában) versenyeznek, mi a kisdobosoknál hármpróbának (30 m, távolugrás, kislabdadobás), az 5—6. osztályosoknál négypróbának (60 m, távolugrás, kislabdadobás, 400 m), a 7—8. osztályosoknál pedig ötpróbának (60 m, távolugrás, kislabdadobás, 600 m, súlylökés) nevezzük. A próba szó egyébként is közelebb áll az atlétikához, többször lehet kísérletet tenni, próbálkozni. A modern pentatlonisták pedig inkább tusáznak, részben önmagukkal, részben az eredményekkel.

Ezért ajánlom a hármpróba, négypróba, ötpróba megnevezés elfogadását. Így egyszerűbb is, érthetőbb is.

Bognár István

A szerkesztőség egyet ért a fentiekkel — s nemcsak a szerkesztőség. Ennek példájára idézzük egyik kollégánk levelének részletét.

...Más probléma is van a kisdobos-háromtusával és az úttörő-négytusával. Az elnevezés nem helyes! Az atlétikában az összetett versenyeket próbának nevezik. Mivel a kifogásolt versenyszámok is atlétikai számokból állnak, a tanulók helyes fogalomalkotása érdekében ésszerűbb lenne a kisdobos-hármpróba és

az úttörő-négypróba elnevezés. Ha ez így lenne, akkor a tanulók véletlenül sem hoznák kapcsolatba összetett versenyüket egykori sikersportunkkal, az öttusával.

Katics Kálmán

Szólások

A szólások Szathmári István szerint „olyan közhasználatú, gazdag hangulati és szemléleti tartalmú állandósult szókapcsolatok, melyek jelentéstartalmukat az őket alkotó szavak képes értelmű használatával fejezik ki" (Szathmári István: A magyar stilisztika útja. Bp., 1961.). A Magyar értelmező kéziszótár szerint „közkeletű, sajátos stílusértékű, állandósult szókapcsolat". Stilisztikai, hangulati értékét az adja, hogy szemléletesebben, érzékletesebben fejezi ki a mondanivalót, mint a nem szólásokkal kifejezett gondolat.

A szólások a legkülönbözőbb nyelvi rétegekből, csoportokból származhatnak. Köznyelvi eredetű például a tárt karokkal fogad, szaknyelvi a kiköszörülni *a csorbát* stb. Gyakran jellemző egy népre, hogy nyelve szólamait honnan veszi. A hollandok például — hajós nép lévén — számtalan szólást vettek át a hajózás szaknyelvéből.

A magyar nyelvben szép számmal találhatunk a sport, a testnevelés területéről származó szólásokat. Nézzük például az amerikai elnökválasztást „sportnyelven"!

A választási küzdelmekben Kennedy is *rajthoz állt*. Kezdetben úgy látszott, hogy *jól startol*, de *túl magas mércét állított és leverte a lécet*. Carter viszont — a párton belül — *jól vette az akadályt*, így *nem voltak egy súlycsoportban*. Kennedy *lyukat rúgott* és *nem talált a kapuba*. Carter tehát *mellbedobással győzött*. A két párt küzdelmében aztán sok volt az *övön aluli ütés*. Reagan kortesei *jobb csapatjátékkal* elérték, hogy vezetőjük *lekörözze ellenfelét*, aki néha *elvetette a súlykot*, *nagy bukfencet csinált*, Reagan így *kiütötte ellenfelét*. Már az előválasztások során bebizonyosodott, hogy *nyerni tud a semleges*, sőt *idegen pályán* is. Cartert *kétvállra fektették*, bár már *szőnyegre lépésükkor* sem voltak *egyenlő ellenfelek*. Reagan tehát *célba ért*, *elsőként szakította át a célszalagot*, s január 20-án *átvette a stafétabotot*, mert *ő került a dobogó legmagasabb fokára*.

A sort még tovább lehetne folytatni, rovatunk terjedelme miatt azonban nem tehetjük. Mindössze arra hívjuk fel olvasóink figyelmét, hogy a szólások túl gyakori, a fenti szöveghez hasonló töménységű használata cikornyássá, egy-egy azonos szólam állandó ismételgetése viszont frázisossá teszi beszédünket. Használjuk a szólásokat, de csak mértékkel. Kérjük azonban olvasóinkat, hogy gyűjtsenek össze minél több, a fentiekhez hasonló, a testedzés szaknyelvéből származó szólást és küldjék el szerkesztőségünk címére. Elegendő anyag esetén ezekből állítjuk össze cikkünk folytatását.

Andor György

KÖNYVISMERTETÉS

Peterdi Pál: Ó, póló...!

(Sport, Bp., 1980.)

Nagyszerű könyvet tart kezében az olvasó.

A sportrajongók vagy a sporteredményekre kicsit is odafigyelők nagyobb része a legsikeresebb sportágnak a vívást tartja. (72 éve a moszkvai olimpia volt az első, hogy vívásban nem szereztünk aranyérmet.) De míg a vívásban az egyik fegyvernem kudarcát a másik ki tudja küszöbölni, az egyéni sikertelenséget a csapat feledtetni tudja, addig a vízilabdában egyetlen döntetlen eredmény megfoszthatja a csapatot a dobogó legfelső fokától. Mindezt figyelembe véve megkockáztathatjuk, hogy a magyar vízilabdasport — ha nem is mindig lett első a nagy világversenyeken — legalább olyan sikereket könyvelhet el, mint a vívás. Megkockáztathatjuk ezt a kijelentést annak ellenére, hogy a sportág szakemberei és szerelmesei egy-két éve tudják, hogy bajok vannak a magyar pólóval. A váratlan vereségek, az érthetetlen döntések arra engedtek következtetni — a közben elért nagyszerű sikerek mellett is —, hogy Moszkvában csak nagyon nagy szerencsével lehetünk elsők. S az eredmény: csak szerencsével sikerült az élvonalban maradni, távol az aranyéremtől.

Nagyszerű könyvet tart kezében az olvasó. Olvasmányosat, érdekeset s talán olyat, mely hozzájárul ahhoz, hogy e sikersportban az utóbbi évek visszaesése ne folytatódjék, hogy a belső problémák megszünjenek, hogy a vízilabda ne jusson labdarúgásunk sorsára, hanem ismét a legeslegjobbak közé kerüljünk.

Peterdi Pál a Sport zsebkönyvek sorozatban megjelent könyvében 17 egykori vagy mai pólóssal készített beszélgetésekből állította össze az első személyben megírt életrajzokat. Már csak az érdeklődés felkeltése kedvéért is érdemes felsorolni a neveket: Vértesy József, dr. Bozsi Mihály, Brandi Jenő, Szívós István, Jeney László, Vízvári György, Markovits Kálmán, Gyarmati Dezső, dr. Kárpáti György, Rusorán Péter, dr. Sárosi László, dr. Szívós István, Molnár Endre, dr. Csapó Gábor, Faragó Tamás és Sudár Attila. Sokan kimaradtak a könyvből (Komjádi Béla, Halassy Olivér, Homonnai Márton már nem él, az élők szerepeltetésének határt szabott a könyv terjedelme). Csak közvetve olvashatunk például Lemhényi Dezsőről, Mayer Mihályról, Bolvári Antalról, Felkai Lászlóról s a többiekről.

Az időrendben egymást követő életrajzokból mozaikszerűen áll össze a magyar vízilabdasport története: csaták, győzelmek, edzésmódszerek, színhelyek s olyan érdekességek, mint az edzésre a Dunán átúszva siető sportoló vagy az egykori lágymányosi

öbölben létesített sportpálya. A könyv elolvasása után az apró mozaikokból, kis történetecskékből egységes, jól komponált kép áll össze: benne van minden, amit a könyv terjedelme lehetővé tesz.

Az életrajzok, az egységes képpé összeálló sporttörténet szerves kiegészítője a függelék, mely felsorolja a magyar vízilabdasport olimpiai bajnokait (hat alkalommal volt első a magyar csapat), a további olimpiai helyezéseket — természetesen a moszkvai kivételével, hiszen a könyv a legutolsó olimpia előtt íródott —, az eddigi világbajnokságok érmeseit, az európabajnokságok helyezettjeit, a magyar bajnokcsapatokat. Kár, hogy kimaradtak a magyar és a nemzetközi kupaküzdelmek, a világkupák és az elismerten rangos nemzetközi viadalok — például a Tungsram kupa — eredményei.

Peterdi Pál, az egykori sportoló, az ismert és kiváló humorista s esetenként sporttudósító nem először ír sporttémájú könyvet. Ám míg eddigi írásaiban a sport és a humor — azt mondhatnánk — egyenrangú volt és gyakran összeütközésbe került egymással, e művében a sport dominál, a humor, a könnyedség ennek alárendelve, mintegy háttérként jelentkezik. Nem tolakszik, csupán — s ez nagy szó! — kedvessé teszi az írásokat.

Nagyszerű könyvet tart kezében az olvasó.

Andor György

L. Réti Anna: Miért vesztettünk?

A címlapon filmkocka: nagyszerű labdarúgójelenet. A kapus, a védők már verve, a csatár kapura lő — a gól előtti pillanat. A háttérben csak sejlik a szurkolókkal teli tribün. De a film ketté van szakadva. Labdarúgásunk jelképe.

A foci nálunk nemzeti ügy, nemegyszer politikai színezettel. Nemzeti ügy volt, amikor először legyőztük az osztrákokat, az angolokat, amikor olimpiát nyertünk, s nemzeti ügy, amikor kikapunk nálunk látszólag gyengébb vagy ténylegesen erősebb válogatottaktól, amikor kiesünk a nemzetközi kupaküzdelmekből.

Így érthető: talán egyetlen sportágról sem íródott annyi könyv, mint a fociról. Írtak már az aranycsapatról, Grosicsról, Sándorról, Hidegkutiról, Bozsikról. Könyv készül Albertról is. Az utóbbi évek terméséből három emelkedik ki — jelentőségét vagy hatását tekintve. Végh Antal híres és hírhedt könyve (Miért beteg a magyar futball?) kíméletlenül provokált akkor, amikor még reménykedtünk a közeli feltámadásban. Zsolt Róbert (Labdarúgók, sportolók) a sokat tapasztalt, nagy tudású újságíró szakember szemével elemez, bírál, javasol. Zsolt István (A labda másik oldala) belülről, szinte a résztvevő szemével mutatja be az argentínai kudarcot, ugyanakkor kitekintést is nyújt a labdarúgás élvonalára. S most újabb könyvet kapunk a kezünkbe: L. Réti Anna: Miért vesztettünk? — Beszélgetések a futballról című művét a Sport Könyvkiadó jelentette meg. A könyvet — a többi hasonló témájúval együtt — többnyire csak a pult alól lehetett megszerezni.

Akik nem ismerik L. Réti Anna munkásságát, talán meglepődnek, hogy nő létére „vette a bátorságot", hogy erről a férfias témáról írjon. Ám könyvét olvasva hamarosan rájövünk: igazi szakember fogott tollat, hogy hozzájáruljon a problémák feltárásához.

A könyv három fő részből áll, mindegyik egy-egy évszámhoz kötve. Az első: 1954, vagyis az aranycsapat és veresége a berni világbajnokságon. S a riportalanyok: Sándor Károly, aki „csak" tartalék volt, Lantos Mihály, az aktív résztvevő és Sebes Gusztáv, a szövetségi kapitány. A második évszám: 1969, ahogy nevezik: a magyar labdarúgás Mohácsa. (Csak zárójelben jegyezzük meg: Mohács sem kezdete, sem végpontja nem volt Magyarország romlásának, mindössze egy — igaz, látványos — állomása. Ezért is találó az elnevezés.) A nyilatkozók: Albert Flórián, aki a döntő csatán sérülése miatt nem vehetett részt, Görögcs János, a marseille-i csapatkapitány és Sós Károly szövetségi kapitány. S a harmadik: 1978, az argentínai világbajnokság éve. Megszólal a könyvben Baróti Lajos szövetségi kapitány is, de nem járul hozzá a riport megjelenéséhez Kutas István, az MLSZ akkori elnöke.

Csupa olyan riportalany, akik sokat tudnak mondani a nagy kudarcokról, de még többet tudnak sejtetni. S olyan riporter, aki tud kényeseket kérdezni. Sajnos meg is marad a kérdésfeltevésnél, nem jut el igazán a — képletes — szembesítésig. Pedig ellentét, ellentmondás van elég, utaljunk csak Sándor Károly és Sebes Gusztáv vagy Baróti Lajos és Kutas István ellentétére, melyekre lényegében csak utalás történik. A könyv éppen ott marad abba, ahol igazán érdekes, labdarúgásunkat és egész sportéletünket esetleg előrevivő, a legsúlyosabb problémákat feltáró lehetne.

S ha valamit hibául róhatunk fel ennek az egyébként rendkívül izgalmas könyvnek, akkor a fentit hiányolhatjuk.

Andor György

Gombfoci és sport

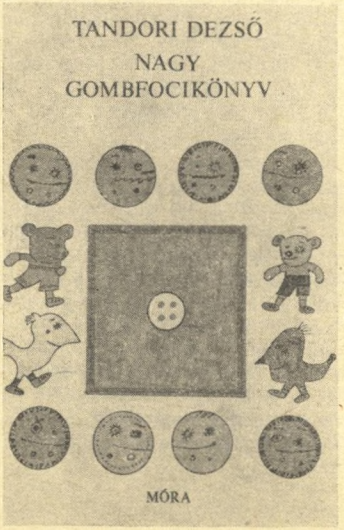
Gyermekregény? Felnőtteknek szóló mű? Filozofikus-szimbolikus munka? Dokumentumregény? (Jelentéktelenebb témáról is írtak már önéletrajzi művet!) Hitvallás? Sporttudósítás? Paródia?

Sem ez, sem az és talán mindegyik egy kicsit. A víziváros egyik lakásában díszes társaság jön össze. Világhírű labdarúgóedzők (Alf Ramsey, Gordon Lee, Brian Clough stb.), mackók, verebek s maga Minyutti főfelügyelő is. S a tanácskozás eredményeképpen rövidesen megindul a vízivárosban az angol I. osztályú labdarúgóliga bajnoksága, 22 résztvevővel (köztük egy magyarral, a Vízivárosi Verebekkel). Itt van a Liverpool, a Leeds, a Manchester United s a többi híres angol csapat — mind-mind Minyutti főfelügyelő gombjaiból összeállítva. Az edzők részben szigetországbeliek, részben vízivárosi játékmackók, köztük egy verébbel — izgatottan készítik fel csapataikat, idegenlégiósokkal is erősítve. Felvonul a világ labdarúgásának élvonala: Leao, Kempes, Dzsajics, Cruyff, Rensenbrink, Haan, Gerd Müller, Trevor, Bettega és a többiek. Sajnos magyar nincs köztük.

S 1978 augusztusában megkezdődik a bajnokság — éppen olyan formában, mint Angliában. A mérkőzésekről, a forduló érdekességeiről, a csapatok rangsoráról, a várható esélyekről a Medvesport tudósít, közölve a múlt nagy labdarúgói: Pelé, Beckenbauer, Kubala, Sándor Csikar, Albert, Bene és mások véleményét is. Minyutti főfelügyelő és medvéi is kommentálják az eseményeket.

Aztán jönnek a konfliktusok. Egy vagy kétfordulós legyen a bajnokság? Legyen-e második liga? Mi legyen az Angliában még a bajnokságnál is fontosabb kupával? Jól szereplő csapatok esnek vissza, hátul kullogók törnek előre, edzők jönnek, mennek — mint a valóságban.

Végül 1979 májusában végetér a bajnokság. A külföldiek hazautaznak, Minyutti főfelügyelő szomorú, az olvasó is sajnálja, hogy vége ennek a nagyszerű könyvnek.



Miért ismertetem Tandori Dezső, a jelentős költő és író Nagy gombfocikönyv (Móra, 1980.) című művét e lap hasábjain? Hiszen a gombfoci nem sport! Mert:

Akik nem ismerik, megismerhetik korunk és a közelmúlt nagy labdarúgó egyéniségeit.

Sokat tudhatunk meg a szigetország — máig is a világ talán legjelentősebb — labdarúgóbajnokságáról

Megismerkedhetünk a különböző sporttáblázatok készítésének és főleg olvasásának módjával, lehetőségeivel.

És végül a legfontosabb: ifjabb koromban magam is szenvedélyes gombfocizó voltam. A szabályokat igyekeztünk minél jobban a való élethez igazítani. Egy-egy vitás esetben a labdarúgó szabálykönyv segítségével döntöttünk. Aztán olimpiákat is rendeztünk — nemcsak labdarúgásban. Volt súgrás, műlesiklás, ökölvívás, tenisz stb., mindez úgy, hogy figyelembe vettük a gombok adta lehetőségeken túl a sportág szabályait. Bújtuk és megismertük a szabálykönyveket. Ha ezt — legalább részben — sikerül elérnie a Nagy gombfocikönyvnek, akkor — irodalmi értékeitől eltekintve — sokat használt a sportnak, a sportra nevelésnek.

A könyvet elsősorban azoknak ajánlom, — 11—12 éves kortól — akik szeretnek vagy szerettek gombfocizni és szeretik a labdarúgást. De ajánlom a többieknek is — hátha éppen e könyv segíti őket hozzá a fentiek megkedveléséhez.

Andor György

Múlt idők játékai

Játék és sport — szinte elválaszthatatlanok egymástól. Az alsó tagozatosok „játszanak" — legalább is ők így mondják — a testnevelési órán, amikor például stafétában mérik össze tudásukat. Játszanak, amikor fociznak. Játék a gyermekek számára a sok futást igénylő fogócska. De játszanak a felnőttek is, amikor kiskapuznak, fejelnek, tollaslabdáznak. Játszik a sokadik osztályú labdarúgó is. A játék és a sport csak magas, mondhatnám profi szinten válik ketté — ott is inkább csak a sportolók gondolkodásában, a köznyelvben nem: „a csapat a döntőn jól játszott".

Ezért is vettem nagy érdeklődéssel kezembe Rose-Marie Frenzel Játék közben. Művészetről gyerekeknek (Corvina, 1979.) könyvét. Vajon a régi korok festői által megörökített játékokban mennyi a sport, a sportos elem?

Nos, már néhány kép felületesebb áttekintése után is megállapíthatjuk, hogy sok. És leszögezhetjük azt is: a kisebbek sportjátékai az évszázadok során nem, vagy alig változtak. Nézzünk néhány példát a fentiekre a szép kiállítású könyvből, mely időrendben mutatja be — reprodukcióval és magyarázattal — a műveket!

Daniel Cholodowiecki Katonásdi című művén nyíllal célzó fiút és kuglizó lányokat láthatunk. A kuglizás formája megegyezik a maival. Hintázók tűnnek fel Siegfried Schreiber szobrán. Jacques

Laurent Agasse képén hintázó és talicskán mászni tanuló gyermekeket találunk. Hans Thoma Körtánc című képének címe önmagáért beszél. A holland Gerrit Beckheyde művén egy kifiú karikát hajt.A karikázás egyébként ősi játék, számtalan művész örökítette meg s csak napjainkban, a drága mechanikus játékok és a kevés szabad tér korában megy ki — sajnos — a divatból. Heinrich Zille Wedding-cirkuszán artistákat utánoznak a szűk ház udvarába zárt gyermekek. Karl Schmidt-Rottluf Régi városán ugrókötelező kislány tűnik fel. Franz von Stuck a szánkózókat, Fritz Freitag pedig korcsolyázókat és jégkorongozókat örökít meg.

Foglalkozik a könyv a népi játékokkal is: John. A. Atkinson a Szovjetunióban ma is népszerű „gorodki" nevű játékot örökíti meg, Dick West cheyenne származású indián festő pedig a felnőtteket utánzó, a felnőtt életre felkészülő gyermekeket ábrázol: úszó, nyilazó, kúszó, lovagló kisfiúkat.

Szándékosan hagytam utoljára a kötet legizgalmasabb képét, id. Pieter Breugel Gyermekjátékok című művét, mely Weöres Sándor költőnket is megihlette. (Verse — a festménnyel, illetve annak kinagyított részleteivel együtt — önálló kötetben is megjelent.) A tablón — a házak között, a mezőn, a folyóparton — összesen 84 féle játékot mutat be a művész, melyek jelentős részét ma is játsszák a gyerekek, s melyek közül sok a sportjáték: karikázás, fogócska, lovacskázás, úszás, bakugrás, fejenállás, haskelep gerendán stb. A több, mint 200 gyermeket ábrázoló festmény hűen mutatja be a 400 évvel ezelőtt élt gyerekek kevés eszközt igénylő, hasznos sportjátékait.

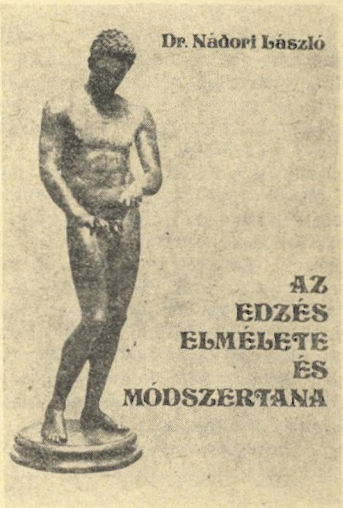
Ajánlható a könyv mindazoknak, akiket érdekelnek a régebbi korok sportjátékai, akik a testnevelés tanítása és a szabadidő hasznos eltöltéséhez mostoha körülményekkel, kevés eszközzel rendelkeznek s ajánlható — szinte korhatár nélkül — a tanulóknak is.

Andor György

Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana

(Sport Budapest, 1981. 324.)

Harmadik, javított, bővített kiadásban jelent meg dr. Nádori László immár klasszikussá érett sporttudományos munkája. A könyv méltatását lapunk hasábjain már több ízben is megtettük. Most csak a legfontosabb változásra szeretnénk a kartársak figyelmét felhívni. A könyv egy fejezetét, a Stratégia és taktika címűt, dr. Istvánfi Csaba írta. Ez a változtatás szerencsés, még akkor is, ha most nem sikerült elérni azt, hogy ez a fejezet szervesen illeszkedjen a könyv egézébe.



A Stratégia és taktika című fejezet ugyanis a mozgáskészségek csoportosításában új felfogást képvisel. Ebben a felfogásban sokkal szorosabb a kapcsolat a mozgáskészség technikai és taktikai jellegű tevékenysége között. Tehát szükségszerű, hogy a könyv e téma tárgyalásánál bizonyos fokú párhuzamosságot mutat.

A könyv, a Medicina Sport Könyvkiadó más kiadványaihoz hasonlóan szépen elkészített munka. Az edzés elmélete és módszertana új kiadása is szükséges az eredményes és tudományos gyakorlati munkához, ezért örülnénk annak, ha a testnevelő kartársak mindennapi munkájukban felhasználnák az edzéselmélet eredményeit.

Nagy Sándor

Az edzés és versenyzés pszichológiája

(Szerk.: dr. Nádori László)
(Sport, Budapest, 1980. 3. 36.)

A kötet a sportpszichológiai problematika széles skáláján nyújt az olvasónak tájékoztatást kutatási eredményekről, felfogásokról, gyakorlati hasznú eljárásokról és ajánlásokról — írja a kötet előszavában dr. Nádori László. A sporttevékenység pszichológiai-szabályozási problémái, a sportolók személyisége és személyiségvonásai, a sportbeli felkészülés és felkészítés pszichológiai szempontjai, az egyén és a közösség kölcsönhatásának szociálpszichológiai értelmezése, valamint a pszichológiai kérdések sportági megközelítése kapnak fő helyet a kötetben.

Alapkutatási szinten jelentkező felismerések találhatók a személyiség és a determinizmus elvének tárgyalásában, amikor a szerzők *(Kunath, P.—Pöhlmann, R.)* a szervezet—környezet, az ember—tárgy és a személyiség—társadalom kapcsolatát elemzik. A probléma gyakorlati vetülete is megtalálható a sikeres sporttevékenység és a személyiségjegyek összefüggéseinek elemzését tartalmazó tanulmányban *(Blumenstejn, V.—Hudadov, N.)*.

Korszerű felfogás és gondolatmenet alapján kap képet az olvasó a magas szintű sporttevékenység szabályozási folyamatairól *(Schellenberger, B.)*. Ehhez a témakörhöz kapcsolódik a tevékenységet ösztönző tényezők elemzése, a tényezők új szempontú felsorolása, csoportosítása. A szerző ugyanis irányés cselekvésösztönzőket különít el, egyúttal a pszichológiai irodalomban szereplő ösztönzőket a sporttevékenység oldaláról súlyozza *(Doil. W.)*.

A szociálpszichológiában kedvelt, partnerválasztásos vizsgálati módszer elméleti és módszertani megalapozásához ad jelentős hozzájárulást a kötet egyik tanulmánya. *(Schellenberger, H.)*. Egy másik szerzőpáros az érett közösségek, valamint tagjainak önismeretére, önértékelésére, a közösségnek a teljesítményre gyakorolt hatásáról számol be *(Romanyina, Sz.—Romanyin, A.)*.

A világszinten versenyző csehszlovák jégkorongcsapat szociálpszichológiai vizsgálata érdekes eredményekkel szolgált. A társválasztás, a kooperációs készség — a kutatók szerint — függ az ellenféltől, a személyes kapcsolatok jellegétől, a játék pillanatnyi állásától. Hangsúlyozzák azonban a szerzők, hogy mindezeken kívül tekintettel kell lenni olyan rejtett csoportfolyamatokra is, amelyek gyakran meghatározó szerepet játszanak *(Slepicka, P.—Rychteczky, A.)*.

A kötet egyik kutató-szerzője kísérletet tett a sportlövészet pszichológiai szempontú sportági profiljának kidolgozására. Ezzel a tanulmány írója nemcsak a pszichológiai felkészítéshez ad segítséget, hanem a kiválasztás és sportirányítás feladatainak megoldásához is jelentős támogatást nyújt *(Hosek, V.)*.

Az igényszint alakulásának, az edzések hatékonyságának elemzése, továbbá a versenykészség (mobilizációs készség) növelése, végül a terhelésszabályozás képviselnek érdeklődésre számot tartó témaköröket *(Gracz, J., Bezak, J., Genov, F., Rogyionov, A.)*.

A magyar szerzők kutatási eredményeikből azokat a témákat dolgozták fel, amelyek eddig alig tárgyalt jelenségekre hívják fel a figyelmet. Ezek közé tartozik a saját test ismeretének, a testértékelésnek kapcsolata a sportteljesítménnyel, valamint a látásérzékelés és a sporttevékenység összefüggése *(Kudar, K., Pilvein, M.)*.

J. J.

A testnevelési tanár egyénisége a 14—15 éves tanulók szemével

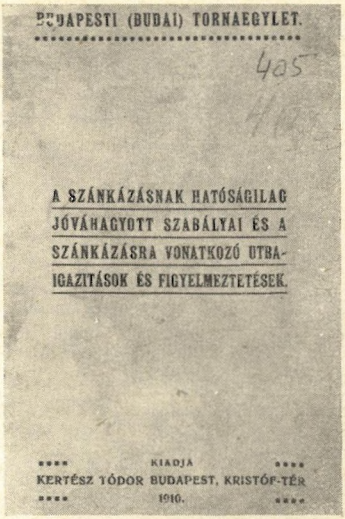
A Cseh Iskolaügyi Minisztérium 1976—1980. évekre kiírt egyik feladata értelmében Brno belső és külső kerületeiben anonim pedagógiai vizsgálattal igyekeztek megállapítani, hogyan vélekednek a 14—15 éves tanulók testnevelő tanáraik egyéniségének vonásairól — számol be a vizsgálatról Hlavács, F.

A válaszadók 0—5 pontos értékelő fokozattal kellett jelölniük az űrlapon feltüntetett tulajdonságok szükségességének fokát.

A vizsgálattal megállapították, hogy a serdülő tanulók nagyon érzékenyek a becsületességre, az igazságosságra. A tanártól elvárják a tapintatos bánásmódot, jobban kedvelik a barátkozó, mint a szigorú típust. A tanár legyen fizikailag a testnevelési feladatra rátermett, sporteredményeket felmutató. Legyen lélekjelenléte, pontos és következetes a testnevelési eredmények megítélésében. A nagyvonalú, engedékeny típust a tanulók „lepontozták".

A megkérdezetteknek arra is felelniük kellett, hogy a testnevelő tanár milyen mértékben tudja magatartásával befolyásolni tanulóit, összehasonlítva a többi tantárgyat tanító tanáréval. A feleletek a testnevelő javára dőltek el, amiből arra lehet következtetni, hogy a tanulók a testnevelő tanártól magatartásuk kialakításában is a legtöbbet várják.

(Télesná Vychova Mládeze, 1977. 6. 244—246.)



A szánkázásnak hatóságilag jóváhagyott szabályai és a szánkázásra vonatkozó útbaigazítások és figyelmeztetések

(Budapesti [Budai] Tornaegylet. Bp. 1910.)

Budapest tanácsa 1909-ben szabályozta a budai hegyekben való szánkázást, hogy ezzel is csökkentse a balesetek számát, illetve növelje a pályák kihasználtságát.

A *szabályok* közül a legfontosabbak voltak:

— Szánkázni csak a székesfőváros tanácsa által engedélyezett pályákon szabad. (Az engedélyezett pályák pontos felsorolását a kiadvány tartalmazza, de felsorolja a „tilos utakat" is.)

— Feljárni csak a kijelölt úton (útszélen) lehet.

— Balra tarts, jobbra előzz! (Kanyarban előzni tilos!)

— Egymáshoz kötözött szánkókon leereszkedni nem szabad.

Szakmai szempontból a kiadvány legértékesebb része a Bély Mihály által írt módszertani fejezet:

1. A szánkázás technikája

„Az együlésű szánkón jó hátra és pedig terpeszülésben kell helyezkedni. A felsőtesttel a csípőkből mérsékelten hátra kell dűlni. Kézzel az ülőke hátsó részén támaszkodjunk, vagy a szánkó elejére erősített gyeplőt, avagy a leobeni szánkó fölfelé kunkorodó részét fogjuk. A lábakat rézsút előre terpesztve (az alszárt kissé előre irányítva) térdben mérsékelten hajlítva kell tartani. A láb sarokrészét a pályatest felé irányítva és kissé emelve tartsuk. Tekintet előre.

A két- és háromülésű, kormány és fék nélküli szánkón, az elölülő (a vezető) lábbal kormányoz és fékez. A mögötte ülő illetve ülők, lábukat ne tegyék a szánkó talpára, hanem azokat rézsút előre terpesztve tartsák. A végén ülő, az ülőke hátsó részén támaszkodjék. A háromülésű szánkón a közbülülő, az előtte ülő hóna alá nyúlva, azt mellén fogja. A két és több ülésű szánkón ülők a felsőtesttel kellően hátra dűljenek. A hátradűléssel a sebességet fokozzuk."

Részletesen kitér a szerző a kormányzás és a fékezés szabályaira is, hangsúlyozva, hogy azokat tanulni és gyakorolni kell. Külön pontba szedve ajánlások szerepelnek a kezdő szánkózók számára. Például a pályát előbb meg kell ismerni; az első lejtmenetek inkább rövid, enyhe lejtőn történjenek stb.

A következő címek a további tudnivalók tartalmára utalnak:

— Milyen szánkót vegyünk?

— A ruházatról.

— A szánkázás hatása az egészségre. Egészségi rendszabályok és intelmek.

Az a szabályozás, amely „a budai hegyekben való szánkázás szabályait a balesetek lehető elkerülése, a szánpályák menél jobb kihasználása és általában a rend fenntartása végett" jelent meg, ma már csupán sporttörténeti érdekesség. Bár az abban foglaltakra, azok többségére ma is fel kell készítenünk a gyermekeket, a fiatalokat...

Nagy Tamás

FOLYÓIRATSZEMLE

Nevelési módszerek

A testnevelés nevelési módszereit elemzi Strzyzewski, Sv. A módszer tudatosan alkalmazott tevékenységek, eszközök, eljárási módok összessége, meghatározott célok vagy cél elérésére. Az utóbbi években túlzott mértékben a mozgástechnika oktatásának merev módszereit alkalmazták. Ezt a módszert *didaktikai formalizmusnak* nevezhetjük.

Az új, reform iskolában a nevelés módszereinek rendszerezése a pszichológia alapján történik. Az emberi tevékenységet szabályozó alapvető mechanizmusok a következők: szenzomotoros, érzelmi, motivációs, megismerési mechanizmus. Ezek figyelembevételével a módszereket három csoportba oszthatjuk: ismétlő (reproduktív), a tanulók személyiségét aktivizáló (proaktív) és az alkotó (kreatív) módszer. A testnevelésben klasszikus módszer az utánzás. A mai tudomány azonban hangsúlyozza, hogy a tanulónak a feladatot nemcsak tudnia és értenie kell, hanem a végrehajtást akarnia is. Az oktatási és nevelési folyamat hatékonyságának *alapvető feltétele magának a tanulónak az aktivizálása.* A tanuló aktivitását elősegíti a játékos módszer, a feladat-módszer, a programozott tanulás módszere. Az alkotó módszerek lényege a tanuló teljes önállósága a feladatok megoldásában.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1979. 4., 116—121.)

A tanárjelöltek gyakorlatáról

A testnevelési tanárjelöltek iskolai gyakorló foglalkozása hatvan óra. Ebben szerepel a hospitálások mellett a tanórák levezetése és megbeszélése is. A tanárjelöltek gyakorló tanítására 37 órát terveztek. Cieslinski, R. kérdőíven megkérdezte a jelölteket, mi a véleményük a foglalkozásokról. A válaszokból kiderült, hogy a jelöltek a tanári pályát könnyebbnek képzelték el, mint amilyennek az a valóságban mutatkozott. A gyakorlás megfelelő ismereteket nyújtott számukra, de többen hiányosnak érezték felkészítésüket. Főleg az alsóbb osztályokban jelent nehézséget a testnevelési órák vezetése. Hiányosak az ismereteik az általános iskolai tanterv gyakorlataira, játékaira vonatkozólag. Az óra megtartásának nehézségét az iskola gyenge létesítmény- és szerellátottságában keresik. Előfordult, hogy egy órán több osztállyal kellett foglalkozniok. A fegyelmet nehezen tudják megtartani.

A nehézségeket úgy szeretnék legyőzni, hogy a hiányzó felszerelést más szerrel pótolják, konzultációt tartanak a vezetőtanárral, növelik a foglalkozások erősségét, gondosan felkészülnek az órára, megismerik a tanulók érdeklődését, a foglalkozások módszereit megfelelően választják ki, beszélgetnek a tanulókkal.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1979. 4., 107—110.)

Testnevelés Ausztriában

Ausztriában az iskolai képzés, valamint a testnevelési és sportmozgalommal kapcsolatos kérdések a Szövetségi Oktatási és Kulturális Minisztérium hatáskörébe tartozik. A gyermekek egy része 6 éves kortól a négyosztályos elemi iskolába járnak, majd a négyosztályos általános iskolába (5—8. osztály). A 6 évesek másik része az általános képzést nyújtó tizenkét osztályos iskolába kerül, amelynek elvégzése után érettségi bizonyítványt kapnak és felvételt nyerhetnek a felsőoktatási intézményekbe. A nyolcosztályos iskolát végzők a szakiskolákban folytathatják tanulmányaikat. A felsőoktatási intézményekbe felvehetők azok is, akik a tizenkét éves iskola VIII. osztályát elvégezték öt évig szakiskolába, vagy négy évig gimnáziumba jártak.

A felsőoktatási intézményekben a tanulmányi idő 4 és 6 év között van. Az iskolák felsőbb osztályaiban azok a tanárok taníthatnak testnevelést, akik valamelyik egyetem testnevelési karát látogatták. A testnevelés mellett egy másik szakból is kapnak diplomát.

Az iskolai tanterveket a minisztérium hagyja jóvá. A testnevelési tanterv csak az általános célokat és feladatokat tartalmazza, és meghatározza a testnevelésre fordítható óraszámot. A tanár a tanterv és a helyi körülményeket veszi figyelembe, amikor az évi tervét, a heti munkatervét és az óravázlatát készíti. A testnevelés heti óraszáma az 1—2. osztályban heti 2 óra, a 3. és 4. osztálytól kezdve a legtöbb iskolatípusban 3 óra.

Az utóbbi időben a szakemberek úgy találták, hogy az ifjúság testi fejlettsége nem megfelelő. Ezért 1976-ben a minisztérium határozatot hozott egy testnevelési próbarendszer bevezetéséről az iskolákban és a sportegyesületekben. Ennek keretében a tanulóknak évenként meghatározott teljesítményszinteket kell teljesíteniök.

Érdekes megnéznünk a sízők helyzetét: A tartományok I. és II. válogatott csapatába bekerült tanulók tanéve a következőképpen alakul. Az iskolában a versenyzési szezon kezdetéig váltakozva egy hetet tanulnak és egy hetet csak edzenek. A versenyszezonban (december—április között) indulnak a versenyeken, csak keveset vannak az iskolában. Áprilistól augusztus elejéig önállóan edzenek, és az iskolában pótolniok kell az elmulasztottakat.

Vannak bentlakásos síiskolák is. Ide tízéves korban akkor kerülhetnek a gyermekek, ha tanulmányi eredményük legalább 4,5, és sikeresen teljesítették a képességszintet mérő tesztsorozatokat. A síiskolákban a gyermekek idejének 75%-a edzéssel és tanulással telik el.

Az iskolai élsporton kívül nagy figyelmet fordítanak az iskolai tömegsportra is. Segíti ezt a munkát a rádió, a televízió is, elérték, hogy jelentősen növekedett a sportoló tanulók száma.

(Fizicseszkaja kultura v skole, 1979. 7. 62—63.)

A győztesek jutalmazása

Az iskolai sport egyik fontos része a sportverseny. A versenyeknek igen nagy a nevelőerejük, de csak abban az esetben, ha a résztvevők érdekeltek a versenyzésben. Ezt pedig a versenyek díszes külsőségei és a jutalmazás biztosítja. Gilnikovszkij, O. K. leírja, hogy az iskolájukban a jutalmazásnak három formája van:

1. osztályok és egyes csapatok jutalmazása,
2. jubileumokhoz kötött jutalmazások,
3. jutalmazás egyéni helyezésekért.

Az egyéni helyezettek okleveleket, érmeket, jelvényeket és értékes ajándékokat kapnak. A legjobb sportolókat lefényképezik, és a képeket kiállítják. A dicsőségtáblára kerül azoknak a neve, akik jól sportoltak és jól tanultak, valamint az iskola életében is aktívan vettek részt. A bajnokok fényképeit külön táblán mutatják „Bajnokaink" címmel.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a gondosan szervezett versenyek és jutalmazások növelik a tanulók érdeklődését a testnevelés és a sport iránt.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1979. 3. 47—50.)

A testi edzettség iskolája

Az ifjúságnak a haza védelmére való felkészítése nem képzelhető el testi edzettség nélkül. Ezt az általánosan képző iskolákban sok tekintetben az „Orlenok" elnevezésű össz-szövetségi komszomol hadi sportjátéknak kell biztosítania. Vannak iskolák, amelyekben ez a felkészítés jól folyik, de sok iskolában vannak hiányosságok.

Más formái is vannak annak, hogy az ifjúságot bevonják az aktív testedzésbe és a honvédelmi foglalkozásokba. Ilyen például „Az ifjú katonák napja". Fzt minden iskolában meg lehet szervezni. Szórakoztató versenyekből, polgári védelmi foglalkozásokból stb. áll.

Igen érdekes „Az ifjúsági katonai GTO háromprőba". Ezt a komszomol születésének évfordulóján rendezik. Három számból áll: kispuskalövészet (25 vagy 50 méter), mezei futás, gránáthajítás.

Az „Orlenok" parancsnoksága rendezhet az iskolában haditechnikai versenyeket (mezei futás fegyverrel, gránáthajítás és kispuskalövészet), vagy télen biatlonversenyeket (sífutás és lövészet). A pszichológiai képességek fejlesztése is fontos. Erre valók a kockázat elemeit magukban foglaló gyakorlatok (pl. áthaladás 3—4 m magasan elhelyezett keskeny gerendán stb.).

A tanévben végzett munka vizsgája az „Orlenok" játék iskolai döntője. A legjobbak az össz-szövetségi döntőbe jutnak.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1979. 11. 46—49.)

INHALT

Zsakay Kálmán: Die psychomotorische Entwicklung beeinflussenden Faktoren bei den 14—18 jährigen Mittelschülern 1
Machalik József: Über den Stoff des Turnens in der Mittelschule 3
Csajka Imre: Das Leistungsheft der Unterstufe 13
Kovács Lukácsné: Einige Worte über den Schwimmunterricht 15
Arbeitskollektiv für Körpererziehung, Békéscsaba: Die somatische Schulung und die Auswahl ... 18
Heilgymnastik 21
Ideen, Neuigkeiten 22
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 25
Sport und Sprache 25
Buchsprechung 26
Rundschau 32

СОДЕРЖАНИЕ

Жакаи Кальман: Факторы, влияющие на психомоторное развитие учащихся средней школы 14—18 лет 1
Махалик Йожеф: Об учебном материале уроков по гимнастике в средней школе 3
Чайка Имре: Тетрадь требований и результатов для младших классов 13
Ковач Лукачне: Несколько слов об обучении плаванию 15
Метод объединение по физкультуре г. Бекешчаба: Соматическое развитие и отбор 18
Лечебная гимнастика 21
Идеи и новости 22
Из области науки по нашей специальности ... 25
Спорт и язык 25
Рецензии на книги 26
Обзор журналов 32

5,50 Ft

INDEX: 25824